

# Trabajo Fin de Grado

## Magisterio en Educación Primaria

Prevención de los Trastornos de Alimentación en el  
Tercer Ciclo de Educación Primaria

Prevention of Eating Disorders in the third cycle of  
Primary Education

Autor/es

Alba Martínez López

Director/es

Teresa Medrano

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
2019/2020

## ÍNDICE

1. RESUMEN .....	3
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
3. HIPÓTESIS, IDEAS PREVIAS Y ALTERNATIVAS .....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EN LA EDUCACIÓN .....	10
4.1 Las ciencias en el curriculum y en la Educación Primaria.....	10
4.2 Otras áreas curriculares para trabajar la prevención de los TCA.....	11
5. MARCO TEÓRICO: Conceptos básicos para el entendimiento y planteamiento de la Prevención de los Trastornos de Alimentación .....	13
5.1 Hábitos alimenticios.....	13
5.2 Trastornos Alimenticios .....	14
5.2.1 Anorexia nerviosa (AN). .....	15
5.2.2 Bulimia nerviosa (BN).....	16
5.2.3 Trastorno por atracón.....	17
5.2.4 Trastorno por evitación y restricción de la ingesta.....	19
5.2.5 La vigorexia. ....	20
5.3 ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y fisiológicas que sufren las personas con un TCA? .....	22
6. PROBLEMÁTICA .....	24
6.1 La mortalidad de los TCA a lo largo de la vida .....	24
6.2 Análisis de diversos factores .....	26
6.2.1 La genética, biología y cultura como factor influyente en la aparición de un TCA. .....	26
6.2.2 El entorno familiar del alumnado. ....	28
6.2.3 El entorno del alumnado en la escuela. ....	31
6.2.4 El estado emocional en la alimentación. ....	34
6.2.5 La influencia de las redes sociales.....	40
6.2.6 Prejuicios hacia los trastornos de alimentación y psicología. ....	48

7	HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA.....	51
7.1	Hábitos actuales en niños, adolescentes, jóvenes y adultos .....	51
7.2	Lugares de realización de los hábitos alimenticios en adolescencia y juventud .....	52
8	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y MEJORA PARA EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA .....	54
8.1	Proyecto a lo largo de la Educación Infantil y Educación Primaria.....	54
8.2	Primera propuesta de Prevención; Los hábitos alimenticios.....	55
8.2.1	Actividades planteadas para la aplicación de la alimentación sana. ....	64
8.3	La importancia de informar sobre especialistas y psicólogos como propuesta de Prevención.....	68
8.4	Propuestas de actividades que pueden utilizarse para la Prevención de un TCA en diferentes áreas.....	73
8.4.1	Lecturas contra el acoso escolar. ....	74
8.4.2	Fotografías u otro tipo de recursos contra los estereotipos. ....	80
8.4.3	Educación Emocional. ....	81
9	CONCLUSIONES Y VALORACIÓN FINAL.....	82
	BIBLIOGRAFIA .....	83
	ANEXOS .....	87

## **1. RESUMEN**

Este trabajo se centra en el conocimiento de diversos conceptos, la investigación de diversos factores (como las redes sociales, el acoso escolar, el entorno familiar del niño...) que pueden influir en la aparición de un Trastorno de Conducta Alimenticia (TCA) en las personas y a partir de esta investigación desarrollar una propuesta de Prevención para los mismos en la Etapa de Educación Primaria.

El objetivo principal de esta Prevención es que las propuestas ayuden a erradicar o disminuir estos detonantes, aplicado en la etapa de Educación Primaria (aproximadamente de 5-12 años) y centrado en el último y sexto curso, puesto que los alumnos empiezan a entrar en el período de preadolescencia, y la adolescencia es una época clave para comenzar a desarrollar uno de estos trastornos.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios, Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA), Dietas, Prevención, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

This work focuses on the knowledge of various concepts, the research of various factors (such as social networks, bullying, the child's family environment ...) that may influence the emergence of an Eating Disorder (ED) in people and from this research develop a proposal for Prevention for them in the Primary Education.

The main objective of this Prevention is that the proposals help to eradicate or diminish these triggers, applied in the Primary Education stage (approximately 5-12 years old) and focused on the last and sixth grade, since students start to enter the pre-adolescence period, and adolescence is a key time to start developing one of these disorders.

Keywords: Eating habits, Eating Disorder (ED), Diets, Prevention, Primary Education.

## 2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la historia, los cánones de belleza establecidos han cambiado de manera exponencial. Si echamos la vista atrás, podemos observar, que, a través de los medios de comunicación y las redes sociales, la moda y la estética han ido evolucionando de tal manera que, a veces, no se conoce el alcance real de su influencia. Las exigencias derivadas de estos modelos han demostrado tener un especial riesgo para la juventud dado que son la pubertad y la adolescencia aquellas etapas donde suceden grandes cambios a nivel hormonal, físico y psicológico, así como la conclusión del desarrollo de la identidad.

Este estudio está enfocado a la prevención de los Trastornos de Alimentación en nuestra sociedad, concretamente en edad escolar, haciendo referencia en los cursos de 5º y 6º de primaria (haciendo hincapié en este último) debido a que es un problema que afecta principalmente en la adolescencia y juventud, pero generalmente viene dado por lo vivido en las etapas de la infancia y preadolescencia, incluso apariciones de algunos Trastornos Alimenticios (aunque en menor número de afectados) comienzan a manifestarse desde una temprana edad, abarcando estas dos últimas etapas señaladas.

Los Trastornos de Alimentación, comúnmente conocidos con las siglas de TCA (Trastornos de Conducta Alimentaria), podríamos definirlos de múltiples maneras, pero usando la definición que se usa en el estudio realizado por ACAB: Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (1992): “Los TCA son todos aquellos trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control del peso propio (...) Son enfermedades que provocan consecuencias negativas tanto para la salud física como psíquica”. (ACAB,” *¿Qué son los Trastornos de Conducta Alimentaria?*” 2010)

En la mayoría de los casos, viene dado por las exigencias sociales momentáneas, y, desde hace décadas, hay una exigencia social de mantenerse “delgado”, especialmente en las mujeres, aunque no únicamente pueden darse en las etapas de la juventud; incluso en la adultez, hay casos de acoso laboral o has de cumplir unos ciertos requisitos estéticos (y preferiblemente la “delgadez”) para ser contratado.

A día de hoy, estas exigencias sociales pasan a tener cierta gravedad sino se establece un límite y/o medidas de prevención, especialmente en edades donde las personas somos más vulnerables.

Analizando estadísticas y de acuerdo con el estudio de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (**SEMG**) y del cual ha sido comentado por numerosas revistas médicas, revistas normativas y periódicos, como por ejemplo Redacción Médica (2018, noviembre 30) “Trastornos alimentarios, 3ª patología crónica en adolescentes.” :

Aproximadamente 400.000 personas sufren de un trastorno alimenticio en España, siendo la 3ª patología crónica en adolescentes. La doctora y miembro de SEMG, Esther Varela, señala la importancia de la “prevención y diagnóstico precoz” para evitar la “morbimortalidad y cronicidad” que conllevan estos trastornos.

Un trastorno de Alimentación no se caracteriza únicamente por la gravedad que puede afectar a lo “físico”. Para explicar este mensaje, se ha tomado como referencia un lema escrito por la asociación **APATAZ** (Asociación de Pacientes de Trastornos de Conducta Alimentaria) donde siempre emplean esta frase en sus redes sociales: “lo difícil no es comer”, haciendo alusión a que, las consecuencias que padecen la gran mayoría de las personas con un TCA, desembocan en graves consecuencias psicológicas, tales como depresión, ansiedad, inseguridad, alucinaciones, adicciones... Algo que, en múltiples ocasiones, la población desconoce.

Durante el desarrollo de este trabajo, se ha llevado a cabo una investigación a partir de la toma de muestras de numerosos participantes, sin distinción de género o edad. Podría ser favorable considerar la opinión de personas que han terminado sus etapas escolares hace largo tiempo, ya que las redes sociales y nuevas tecnologías de la comunicación todavía no estaban en su pleno desarrollo, al igual que las personas que finalizaron su época escolar hace aproximadamente una década, puesto que nunca las redes sociales habían tenido esta especie de “boom” como el que tienen ahora.

Es por este motivo por el que se ha decidido tomar muestras tanto a individuos que no vivieron sus etapas escolares con la TIC, individuos que las vivieron justo cuando comenzaban a crecer e individuos que actualmente se encuentran en etapa escolar.

### **¿Qué ha cambiado?**

Gracias a esta toma de muestras, se ha podido comprobar y apreciar los distintos cambios y en especial analizar la situación actual para poder establecer medidas de prevención tanto en el presente como en el futuro.

A continuación, se muestra un resumen acerca de en qué consistieron las encuestas planteadas a los participantes:

En la primera encuesta (encuesta nº1, véase **ANEXO 1**) se quería conocer los hábitos de alimentación y ejercicio físico semanal, además pensamientos de carácter general acerca de uno mismo (sin exceso de “profundización”). Participaron 98 personas, entre ellos 32 hombres y 65 mujeres, y sorprende y cabe destacar ciertos interrogantes que nos ayudará a comprender las exigencias sociales a los que estamos sometidos en cuanto a nuestra imagen corporal. Por ejemplo, el 99% de los encuestados respondieron que su finalidad al querer bajar de peso es “mejorar la imagen corporal”, no por motivos de salud.

En la segunda encuesta (encuesta nº2, véase **ANEXO 2**) se querían conocer los prejuicios y conocimientos que tienen la mayoría de las personas acerca de los trastornos de alimentación. Participaron 40 personas en total.

Por otro lado, en la tercera encuesta (encuesta nº3, véase **ANEXO 3**), participaron un total de 35 voluntarios que se encuentran en la etapa de la adolescencia (edades comprendidas entre los 13-18 años). El propósito es conocer varios aspectos; la percepción de los adolescentes hacia los psicólogos, sus hábitos alimenticios y cuánto tiempo invierten al día en las redes sociales y con qué finalidad, ya que una de las hipótesis planteadas es el cómo influyen las redes sociales, influencers y modelos en la alimentación de las personas, y más en las etapas donde las personas somos más vulnerables, por lo que cuanto más tiempo pasen en las redes, más riesgo habrá de que obtengan información no deseada que influyan en su hábitos.

De nuevo dedicada a un perfil específico, en la cuarta encuesta (encuesta nº4, véase **ANEXO 4**), los participantes fueron jóvenes de edades comprendidas entre los 20-29 años (60 mujeres y 13 hombres) donde se les planteaban cuestiones acerca del “bullying”, acoso y/o comentarios despectivos que presenciaron durante su etapa escolar. Gracias a la participación de 73 personas, se han podido extraer múltiples conclusiones acerca de los factores ambientales y sociales que pueden influir en que un alumno desarrolle un trastorno de alimentación.

Por ello. uno de los factores que influye en la aparición de estos trastornos son los factores ambientales y/o sociales, por lo que intentaremos trabajar y abordar este factor en los últimos cursos de Educación Primaria. Por otro lado, los jóvenes comienzan a usar más las nuevas tecnologías de la información y comunicación; las redes sociales son una realidad



entre los adolescentes y niños de 11-12 años, por lo que también pueden influir en esta aparición.

Para concluir este apartado, se va a proceder a exponer los objetivos que tiene como propósito este trabajo de investigación e indagación. Los objetivos principales con los que se lleva a cabo la justificación de la investigación son los siguientes:

- ▼ Situar los Trastornos Alimenticios dentro del campo de las ciencias y otras áreas curriculares en Educación Primaria, para conocer diferentes ámbitos donde se puede trabajar esta propuesta.
- ▼ Analizar diversas causas que pueden influir en los alumnos a desarrollar sus hábitos de alimentación (tales como sus diferentes entornos; social, económico, cultural...)
- ▼ Indagar acerca de cómo afectan los TCA a cada género y en qué medida y por qué afectan a uno más que a otro.
- ▼ Conocer, investigar y definir los trastornos alimenticios más graves y frecuentes en la infancia y adolescencia, y a partir de ellos realizar la propuesta de intervención.
- ▼ Diferenciar entre diferentes Trastornos de Alimentación para poder elaborar una propuesta de intervención general y específica dependiendo de cada caso e individuo.
- ▼ Desmontar mitos y falsas creencias sobre los trastornos de alimentación, y proporcionar entonces información fiable y fuentes que sirvan para la investigación.
- ▼ Indagar y formular hipótesis acerca de los factores que influyen en que un niño desarrolle un Trastorno de Alimentación (entorno familiar, el entorno en la escuela, relación con iguales, las redes sociales, la genética...)

- ▼ Exponer los peligros y la gravedad que supone la aparición y desarrollo de un Trastorno de Alimentación en una persona (enfocado especialmente en alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria)
- ▼ Conocer y exponer las consecuencias físicas y psicológicas (a corto y largo plazo) que tienen los Trastornos de Alimentación en las personas, especialmente en niños y adolescentes.
- ▼ A partir de los factores que influyen en la aparición de estos trastornos, elaborar una propuesta de Prevención para trabajar en el tercer ciclo de Educación Primaria:
  - (1) A partir de la investigación realizada, proponer recursos educativos (tales como contenidos multimedia, charlas educativas, proyectos o lecturas, etc.) para conseguir una concienciación acerca del peligro de estos Trastornos.
  - (2) Desmontar mitos hacia niños y adolescentes en los que se aclaren diversos conceptos y la importancia de pedir ayuda.

### **3. HIPÓTESIS, IDEAS PREVIAS Y ALTERNATIVAS**

Antes de comenzar a realizar encuestas y seleccionar artículos de interés acerca del temario, las hipótesis e ideas previas (que se estima que contengan los usuarios) formuladas acerca del tema son las siguientes:

- 1 Los Trastornos de Alimentación afectan en mayor cantidad a mujeres que a hombres debido a las exigencias sociales hacia este género.
- 2 Los TCA que mayormente afectan a niños y adolescentes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.
- 3 El entorno social influirá notablemente en la aparición de estos trastornos.

- 4 Planteada la cuestión realizada en la primera encuesta como “¿Qué sientes cuando consideras que tu peso no es el adecuado?” la mayoría de comentarios serán de connotación negativa.
- 5 Los comentarios despectivos que se realizan en la edad escolar son principalmente hacia el “físico” del individuo.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EN LA EDUCACIÓN**

### **4.1 Las ciencias en el curriculum y en la Educación Primaria**

El propósito es trabajar y aplicar el tópico de *Prevención de Los Trastornos de Alimentación en el Tercer Ciclo de Educación Primaria* dentro de la interdisciplinariedad, a través de las leyes de Educación y por tanto basándonos en *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. (Boletín Oficial del Estado, 2014, p.19349)

Basándonos en el BOE, se va a aplicar el Proyecto en la Comunidad Autónoma de Aragón, a través de su currículo aplicado por el Boletín Oficial de Aragón (BOA) donde se recogen las siguientes legislaciones:

- España, ORDEN ECD/598/2016, de 14 de junio, por la que se modifica la Orden de 26 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y de los Colegios Públicos de Educación Especial de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 23 de junio de 2016, núm. 120, pp. 16367 a 16370.
- España, Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se

autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Boletín Oficial de Aragón, 16 de junio de 2014.

A pesar de que es un proyecto multidisciplinar, se hará hincapié dentro del área de Ciencias de la Naturaleza, perteneciente al **ANEXO 2** de la anterior resolución del BOA, y donde se encuentra el apartado de Ciencias Naturales. Podremos aplicar el proyecto de prevención ya que, en las Ciencias Naturales, nos incluye lo siguiente:

“En la actualidad, la ciencia es un instrumento indispensable para comprender el mundo que nos rodea y sus cambios, así como para desarrollar actitudes responsables sobre aspectos relacionados con los seres vivos, los recursos y el medioambiente. Por todo ello los conocimientos científicos se integran en el currículo básico de la Educación Primaria y deben formar parte de la educación de todo el alumno.

En el área de Ciencias de la Naturaleza, los contenidos se han organizado en cinco bloques y alrededor de estos conceptos: la actividad científica, los seres vivos, el ser humano y la salud, la materia y la energía, y la tecnología, los objetos y las máquinas.

Se presenta un bloque de contenidos comunes, Iniciación a la actividad científica, en el que se incluyen los procedimientos, actitudes y valores relacionados con el resto de los bloques que, dado su carácter transversal, deben desarrollarse de una manera integrada.”

A partir de la observación y análisis de estos cinco bloques del currículum, podríamos situar la prevención de los Trastornos Alimenticios dentro del **Bloque 2: *El ser Humano y la Salud***. Ya que la alimentación es un punto indispensable para nuestro desarrollo físico y emocional, y, por tanto, para nuestro desarrollo como personas.

#### **4.2 Otras áreas curriculares para trabajar la prevención de los TCA**

No únicamente puede trabajarse y aplicarse un proyecto de prevención en el área de Ciencias de la Naturaleza, sino que se puede aplicar el tema acerca de la salud dentro del Currículum de Aragón en diferentes materias, aunque en el proyecto no se aplicarán en todas se darán pautas para docentes que quizás quieran aplicarlo en las áreas que se ofrecen a continuación. De nuevo, a partir de la *Resolución del 12 de abril de 2016; Orientaciones sobre los perfiles competenciales de las áreas de conocimiento y los perfiles de las competencias clave por cursos* dentro del ANEXO II de esta resolución, donde encontraremos:

- \* **Educación Artística (Educación Plástica)**, donde trabajaremos tareas a través de los contenidos, criterios, competencias y estándares pertenecientes al *Bloque 1: Educación Audiovisual* (para visualizar una captura de imagen de las regulaciones oficiales del BOA en cuanto a esta área, véase **ANEXO 14**)
- \* **Lengua Castellana y Literatura**, puesto que trabajaremos una propuesta de Prevención a través de lecturas y, en el último curso, mediante debates y consensos. Se trabajará en el proyecto a través de los contenidos, criterios, competencias y estándares pertenecientes al *Bloque 1: Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar*. Y pertenecientes al *Bloque 2: Comunicación escrita: Leer*. (para visualizar una captura de imagen de las regulaciones oficiales del BOA en cuanto a esta área, véase **ANEXO 15**)
- \* El área de **Educación Física**, a pesar de no trabajarla en este proyecto (aunque podrían incluirse algunas de las actividades planteadas) se situaría dentro del *Bloque 6: Gestión de Vida Activa y Valores* (para visualizar una captura de imagen de las regulaciones oficiales del BOA en cuanto a esta área, véase **ANEXO 16**)
- \* En el área de **Valores Sociales y Cívicos** (incluida en la LOMCE, 2013), donde se trabajarán los contenidos, criterios y estándares pertenecientes al Bloque 1, Bloque 2 y

Bloque 3. (para visualizar una captura de imagen de las regulaciones oficiales del BOA en cuanto a esta área, véase **ANEXO 17**).

Por tanto, este proyecto se puede caracterizar por la multidisciplinariedad que abarca, y aplicarlo en diferentes áreas para su facilitar la mejor interiorización posible.

## **5. MARCO TEÓRICO: Conceptos básicos para el entendimiento y planteamiento de la Prevención de los Trastornos de Alimentación**

Para comenzar, se procede a definir una serie de términos básicos que ayudarán y facilitarán el entendimiento de la investigación.

### **5.1 Hábitos alimenticios**

Se van a proporcionar una serie de conceptos relacionados con la Prevención de los TCA. Un término básico para facilitar la comprensión de los términos posteriores y en los que se desarrolla el tema son los hábitos alimenticios. Pero, ¿Cómo definimos un hábito alimenticio? Según la exploración realizada por los autores Adriana Ivette Macias, Lucero Guadalupe Gordillo, Esteban Jaime Camacho (2012) en *Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación en la salud*, señalan una definición bastante completa y la que usaremos para referirnos a lo largo de este estudio:

*“Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”* (Ivette Macias, Gordillo y Camacho, 2012)

Como indican estos autores, no es tarea sencilla dar una definición completamente sólida y sencilla del concepto de “hábitos de alimentación”. Pese a ello, se pueden extraer diversas conclusiones; por ejemplo, que el entorno sociocultural, los individuos con los que se relaciona un alumno, el lugar, la necesidad de alimento, etc. Son factores que influirán de manera notable en la alimentación de una persona, ya que, no es lo mismo alimentarse en un sitio que en otro, en una postura incómoda o cómoda, con personas alrededor o de manera solitaria...etc.

Los niños toman modelos y ejemplos a seguir a partir de las personas con las que se relacionan, conviven, observan...por lo que estos hábitos surgirán también de la influencia de estas personas.

En conclusión, diversas causas influirán en la alimentación de los alumnos, asimismo, en sus hábitos alimenticios.

## **5.2 Trastornos Alimenticios**

Seguidamente, se va a proceder a concretar definiciones de diversos términos, a pesar de que también podemos encontrar controversia y ambigüedad en algunas definiciones de Trastorno, pero podemos extraer y analizar la que utiliza la Real Academia Española (RAE), donde explica que la palabra “trastornar” proviene de la etimología del prefijo tras- y tornar, del latín (*tornō, tornāre/ girar, voltear*), y definido como “invertir el orden regular de algo”, o “alterar la normalidad del funcionamiento de algo o la actividad de alguien”.

Usando como referencia diversas investigaciones realizadas por la asociación *TeenHealth*, Los Trastornos de Alimentación más comunes entre los jóvenes de entre son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y evitación y restricción de la

ingesta. Se va a hacer referencia a un tipo de Trastorno llamado “vigorexia” siendo éste muy común en jóvenes adultos pertenecientes al género masculino.

¿Se conoce realmente lo que significan estos conceptos? Gran cantidad de personas pueden creer que conocen lo que implican, pero la realidad es otra. Se realizó un cuestionario destinado a todo tipo de edades y géneros acerca de los prejuicios hacia estos tipos de desórdenes, y la gran mayoría apenas conocían y advertían, por ejemplo, sus características principales.

### **5.2.1 Anorexia nerviosa (AN).**

Comenzaremos por establecer una definición del término *anorexia nerviosa*, a través del informe elaborado por el autor Almenara, donde expone que “la **anorexia** (del griego *an*, privativo y *orexis*, apetito) ha de ser definida en un marco consensual, e incluso práctica, en tanto en que la práctica clínica la cura de este trastorno está regida por la lógica de *uno por uno* debido a que cada paciente es una peculiaridad (...)” (Almenara, 2003, p.53)

El autor explica las peculiaridades de este trastorno, citando las proporcionadas por la *Cuarta Revisión del Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, donde se expone que “las características esenciales de la anorexia consisten en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo al 85% del peso considerado “normal” para la edad y talla de acuerdo con las tablas pediátricas o de la Metropolitan Life Insurance, o un Índice de masa corporal igual o inferior a 17.5kg/m<sup>2</sup>, con el miedo o incluso terror y pánico a ganar peso y convertirse en una “persona obesa”. Además, de que las personas empiezan a obtener una visión alterada de la percepción de la forma y tamaño del cuerpo (...)” (Almenara, 2003)

Bien es cierto que no se van a conocer dos casos iguales de personas con un TCA, aunque sea clasificado en el mismo tipo (o anorexia nerviosa, bulimia nerviosa...), puesto que las vivencias de cada persona y rasgos de su personalidad, siempre serán distintas, por lo que es



algo difícil de gestionar dependiendo de cada individuo. Como podemos apreciar, los pacientes adquieren una actitud obsesiva, especialmente con su cuerpo, pero también con el resto de personas. Una alteración de la percepción de la realidad es una de las características principales que padecen las personas con un TCA.

### **5.2.2 Bulimia nerviosa (BN).**

El segundo trastorno más conocido y que perjudica a gran cantidad de la población que padecen un TCA, es el trastorno conocido como *bulimia nerviosa*.

De acuerdo con el estudio realizado por diversos autores titulado *Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*, la bulimia nerviosa “se caracteriza por la aparición de episodios de descontrol, donde el paciente lleva a cabo un consumo rápido de grandes cantidades de comida, siendo habitual la puesta en marcha a continuación de medidas encaminadas a neutralizar los efectos de los ”atracones“ (inducción del vómito, ejercicio intenso, dietas estrictas, utilización de diuréticos o laxantes...etc.)” (Acerete, D., Leis Trabazo, R., & Lambruschini Ferri, N., 2010, p.327)

Así pues, en resumen, podríamos determinar que este Trastorno se caracteriza y consiste en la ingesta voraz de grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo y a continuación, se lleva a cabo un “proceso de eliminación” para “compensar” los efectos de la comida ingerida.

Los autores señalan también, que muchas de las personas con anorexia nerviosa llevarán a cabo también conductas bulímicas. Por este motivo, en múltiples ocasiones resulta complicado el diagnóstico y la “clasificación de un diagnóstico” en un paciente, y ajustar a este a un “único trastorno”, ya que muchas veces, realiza conductas que pertenecen y caracterizan a un determinado grupo de trastornos, pero también pertenecientes a otro grupo. Por ello, los autores presentan la existencia (denominados por el DSM-IV) como “trastornos

de la conducta alimentaria no especificados, en los que falta algún criterio mayor o bien los síntomas son más leves (...)” (p.328)

Es decir, afectan a pacientes con trastornos en los que resulta complicada la tarea de diagnosticar un trastorno específico, ya sea por las características propias de cada individuo o bien porque son síntomas “leves”.

### **5.2.3 Trastorno por atracón.**

Debido al nombre de este trastorno, podría asociarse el término “atracon” a considerarse un trastorno igual o muy similar a la bulimia nerviosa. Pero la realidad, es diferente.

Así afirma y establece el significado del trastorno por atracón y las diferencias que posee este trastorno en cuanto a la bulimia nerviosa el autor García Palacios en su estudio *El Trastorno por Atracón en el DSM-5*. donde señala lo siguiente:

“El trastorno por atracón se caracteriza por la aparición de episodios de ingesta compulsiva (atracones) que se definen por dos características esenciales, la ingesta en poco tiempo de una cantidad de comida excesiva y la pérdida de control sobre esa ingesta. También existe malestar respecto a los atracones y ausencia de conductas compensatorias (que son características de la bulimia nerviosa).” (García Palacios, 2014, p. 70)

Es decir, a diferencia de la bulimia nerviosa, una persona que tiene episodios propios de este trastorno, posiblemente no recurrirá a la fase de “eliminación” o “compensación” de la comida ingerida.

La autora señala que el DSM (Manual de Diagnóstico de Trastornos Mentales) ha incluido este trastorno en el año 2013 en su informe; “Se clasifica en el capítulo de Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos. Comparte este capítulo con la pica, el trastorno de rumiación, el trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos, la

anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Este capítulo se encontraba en el capítulo de trastornos de inicio en la infancia y la adolescencia (pica, trastorno por rumiación y trastorno de la ingestión alimentaria de la infancia o la niñez), y por algunos trastornos del capítulo de trastornos de la conducta alimentaria (anorexia nerviosa y bulimia nerviosa).” (García Palacios, 2014).

Debido a la clasificación que se realiza en el DSM, podemos observar que podría ser un trastorno que afecta en la niñez, infancia o adolescencia, y por ello puede suponer un grave peligro para el alumnado y habría que realizar un Plan de Prevención para evitar la aparición de este Trastorno a lo largo de la vida.

Como resumen de las características y criterios principales que posee el Trastorno por Atracón, (y como finalización de la información recogida en este apartado), se recogen las mismas que usa el DSM-5 para el trastorno por atracones:

*Tabla 1: Criterios para especificar un Trastorno por atracón según el DSM-5*

El <b>trastorno por atracón</b> se caracteriza por...	
<b>A. Ocurrencia de episodios recurrentes de atracones, que se caracteriza por:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingestión en un tiempo determinado de una gran cantidad de alimentos (comparado con las cantidades que consideramos “normales” para una persona)</li> <li>2. Sensación de falta de control de la comida que se ingiere en este episodio (no se controla la cantidad, la persona no puede parar de comer)</li> </ol>
<b>B. Los episodios por atracón se asocian a los siguientes hechos (incluso más de ellos):</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comer “más rápido” de lo normal.</li> <li>2. Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.</li> </ol>

	3. Ingerir una gran cantidad de alimentos (a pesar de no “tener hambre”). 4. Comer solo (sensación de “vergüenza”) 5. Malestar general de la persona, posteriormente al episodio (episodio depresivo, avergonzado...)
<b>C. Malestar propio respecto a los atracones</b>	
<b>D. Los atracones se producen de promedio una vez a la semana y cada tres meses</b>	
<b>E. En el trastorno por atracón no hay un episodio “posterior” de “compensación” como en la bulimia nerviosa, y no se produce exclusivamente en el transcurso de una bulimia nerviosa o anorexia nerviosa.</b>	

#### **5.2.4 Trastorno por evitación y restricción de la ingesta.**

En la exposición de este trastorno se va a realizar un especial hincapié, puesto que es un trastorno alimenticio caracterizado principalmente por su aparición en la infancia.

El trastorno por evitación y restricción de la ingesta es de los más recientes añadidos en el DSM en su quinta edición. Según comentan las autoras Crespo y Ayala Obando, en su tesis acerca del *Efecto de la Terapia de Juego Cognitivo-Conductual en Niños de 3 a 6 años, para Tratar la Alimentación Selectiva del Trastorno de Evitación/Restricción de la Ingesta de Alimentos*; “aparece en edades muy tempranas (de 3 a 6 años) y los niños muestran una gran aversión hacia una alta gama de alimentos, por lo que afecta a su nutrición y desarrollo”. (Crespo y Ayala, 2017, p.4)

Si un niño (especialmente los más pequeños) restringen gran cantidad de alimentos, no sólo puede influir en su desarrollo físico, sino que puede afectar también al desarrollo emocional.

Obviamente, si un niño carece de nutrientes, puede desembocar en graves consecuencias, tales como insomnio, falta de concentración...etc.

Para señalar un ejemplo, se ha utilizado el estudio realizado por Arboix M. (2016) en *Carencia de Nutrientes y Desarrollo en Edad Infantil*, donde la autora explica que, por ejemplo, la falta de hierro en los niños puede provocar “cansancio, irritabilidad, falta de apetito o apetencia selectiva de productos que no son alimentos (como la tierra), incremento de la frecuencia cardíaca o retraso en el ritmo de aprendizaje, como señalan en la Asociación Española de Pediatría”

Una de las propuestas que lanza la autora en el documento consiste en realizar una dieta equilibrada para prevenir la anemia ferropénica (donde aparte de que el niño tenga carencias de hierro en su cuerpo, comenzará a desarrollar un déficit de glóbulos rojos, por lo que puede desembocar en una enfermedad grave dependiendo también de las características fisiológicas y emocionales de la persona).

La mayoría de los TCA tienen como consecuencia el desarrollo de una anemia, desnutrición, deshidratación... por lo que una propuesta para el proyecto de intervención consistirá en elaborar una dieta y aplicarla a lo largo de la escolaridad de los alumnos con el propósito de que ellos conozcan a partir de sus condiciones personales qué alimentos han de consumir.

### **5.2.5 La vigorexia.**

A día de hoy, una gran cantidad de personas desconocen el significado del término *vigorexia*, siendo éste un trastorno alimenticio de notable gravedad. De acuerdo con el informe realizado por los especialistas Muñoz y Martínez, donde hace referencia al estudio concretado por Pope et.al (1993) donde se señala que “se descubrieron al explorar los efectos secundarios del abuso de esteroides anabolizantes en personas que utilizaban gimnasios, ciertos culturistas a lo largo de la historia (...) llegaban a adoptar brotes psicóticos”.

Los autores determinan que este trastorno trata sobre una obsesión por ganar masa magra (que no grasa), además de poseer los individuos que lo padecen una alteración de la imagen corporal (como se ha podido reconocer también en las consecuencias de los diferentes trastornos a los que se ha aludido) ya que, por ejemplo, los individuos se percibían a ellos mismos como “pequeños y débiles” cuando su cuerpo (objetivamente hablando) eran grandes y musculosos comparados con la media de un cuerpo “normativo”, además de llevar a cabo todo tipo de dietas, incluso precisando de sustancias en exceso que se catalogan como “insanas” para el cuerpo humano, entre los cuales destacan todo tipo de sustancias proteicas, “quema grasas” u hormonas anabolizantes (para facilitar el traspaso de la materia energética por el cuerpo humano).

Se destaca que la vigorexia es un trastorno que aparece principalmente en hombres. De nuevo, Muñoz y Martínez señalan que “de acuerdo con un informe realizado por la Unión Europea, el 6% de las personas que acuden a un gimnasio se dopan, y la gran mayoría abusa del uso de esteroides (...) podría afectar aproximadamente entre el 1-10 % de las personas que acuden a un gimnasio. Y en España, se estima que el número de afectados se encuentra en torno a los 20.000” (R. Muñoz y A. Martínez., 1993, p. 474)

Este trastorno prácticamente no aparece en niños que se encuentran cursando la Educación Primaria y adolescentes. Sin embargo, su aparición comienza en individuos

jóvenes y/o adultos. No se van a usar estrategias de prevención en el tercer ciclo de Educación Primaria dirigidas hacia este trastorno, puesto que los alumnos han de adquirir aún muchos conocimientos para comprender y analizar realmente el problema que conlleva este tipo de trastorno obsesivo.

Pese a ello, puede ser considerable el planteamiento de un Plan de Prevención de este trastorno en edades posteriores, y, por tanto, es preciso que anteriormente se hayan explicado conceptos como *Trastorno Alimenticio* y ejemplos del mismo en la etapa del tercer ciclo de Educación Primaria.

Por ejemplo, el término “dopaje” que aparece como característica esencial en la vigorexia, (señalado en el estudio anterior como un “abuso de esteroides”) es un criterio y definición que se da en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, por lo que sí que podría llevarse a cabo un plan de Prevención acerca de este tipo de trastornos, incluso en otro tipo de enseñanzas (por ejemplo, personas que cursen Bachillerato, Grados, etapas Universitarias...etc.)

### **5.3 ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y fisiológicas que sufren las personas con un TCA?**

Para conocer estos efectos, se ha tomado como referencia la información prestada por el Hospital Royo Villanova (situado en Zaragoza, España). Según El Servicio Aragonés de Salud en *Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria*, las consecuencias fisiológicas y psicológicas de la dieta restrictiva son las siguientes:

*Tabla 2: Consecuencias fisiológicas y psicológicas de las dietas restrictivas*

FISIOLÓGICAS	PSICOLÓGICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnutrición y deshidratación</li> <li>• Alteraciones renales</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Erosión del esmalte dental y caries</li> <li>• Alteraciones cardiovasculares</li> <li>• Anemias</li> <li>• Descalcificación ósea y fracturas</li> <li>• Calambres musculares</li> <li>• Piel seca y quebradiza</li> <li>• Lanugo (vello corporal)</li> <li>• Neumonía</li> <li>• Ausencia de menstruación</li> <li>• Detención del desarrollo hormonal</li> <li>• Disminución del tamaño del corazón</li> <li>• Atrofia cortical</li> <li>• Hernia de hiato</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Amenorrea en edades más jóvenes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Dificultad para conciliar el sueño (insomnio y pesadillas)</li> <li>• Problemas de concentración</li> <li>• Autoestima muy baja</li> <li>• La valoración personal depende del peso y/o silueta</li> <li>• Pensamientos negativos hacia el cuerpo</li> <li>• Creencias erróneas sobre el peso, cuerpo y alimentos</li> <li>• Cambios bruscos de personalidad</li> <li>• Tendencia al aislamiento</li> <li>• Problemas de relaciones interpersonales</li> </ul>

Proporcionadas por el Servicio Aragonés de Salud.



## **6. PROBLEMÁTICA**

A día de hoy, como se ha señalado anteriormente, alrededor de 400.000 personas sufren un TCA en toda España. Múltiples estudios afirman que la mayoría de los Trastornos Alimenticios aparecen en la adolescencia debido a factores que influyeron durante la infancia (o de manera inmediata), además de que, en la etapa de la niñez, gran parte de estos trastornos también se producen y desarrollan.

Según el SEMG en un estudio elaborado por Heraldo Saludable (2018) los TCA son la tercera enfermedad crónica más frecuente en adolescentes, por ello se pretende poner el foco en la importancia de su prevención y diagnóstico precoz, para evitar la cronicidad y morbilidad que conlleva, señala la autora Esther Varela.

Es por este motivo en el que los docentes han de aportar su ayuda y conocimientos para detectar de manera temprana las posibles apariciones o características de estos trastornos en el alumnado, y con ello, informar y trabajar para la mejoría de cada caso que pueda darse a lo largo de nuestra etapa profesional o incluso si se detecta un caso avanzado, conocer cómo intervenir y actuar.

Además, para la Prevención, se va a llevar a cabo un plan que incluirá a todos los cursos de la etapa de Educación Primaria, ya que es preciso elaborarlo a largo plazo a pesar de focalizar la atención en el último curso de este período.

### **6.1 La mortalidad de los TCA a lo largo de la vida**

Los Trastornos de Alimentación pueden provocar el fallecimiento de las personas que los padecen, por ejemplo, en el artículo *Anorexia nerviosa: una enfermedad con repercusiones cardíacas potencialmente letales* en la Revista Española de Cardiología, se señala que:

“La anorexia nerviosa es una enfermedad potencialmente letal con una mortalidad del 0.56% al año, que es 12 veces la observada en mujeres jóvenes de la población general. Se estima que alrededor de un tercio de las muertes de pacientes con anorexia nerviosa son de causa cardíaca, fundamentalmente por muerte súbita”. (Mont & Castro, 2003, p.36)

En este estudio los autores también mencionan la problemática de que en determinadas ocasiones donde los pacientes de un TCA no son controlados en ambientes hospitalarios puede desembocar en “complicaciones potencialmente letales”.

Pero las enfermedades cardíacas no son únicamente la causa de mortalidad de un TCA. Se han realizado múltiples investigaciones para conocer las diversas desembocaduras de este tipo de trastornos. Una de ellas, donde se realizó un estudio de indagación para poder conocer y aplicar en una unidad hospitalaria de Trastornos Alimenticios, fue en la Unitat de TCA. Servei de Psiquiatria i Psicologia. Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona, donde se elaboró un estudio dedicado a que un TCA puede tener como consecuencia las ideas autolesivas e incluso el suicidio. De acuerdo con los autores que realizaron la investigación titulada *Ideación suicida y conductas autolesivas en adolescentes con Trastornos de la Conducta Alimentaria*:

“Un porcentaje importante de adolescentes con TCA presentan ideación suicida y comportamientos autolesivos, siendo el perfil psicopatológico de estos pacientes más grave. La presencia de ideación suicida en adolescentes con TCA no tiene necesariamente implicaciones con la conducta autolesiva, este comportamiento podría explicarse como consecuencia de la necesidad de regular emociones negativas intensas.” (Basteiro, Serrano-Troncoso, Rodríguez Vicente, Curret Saniesteban, Conangla Roselló & Dolz Abadía, 2017, p.157)

Por tanto, habría que eliminar diversos prejuicios acerca de que un Trastorno Alimentario consiste únicamente en “dejar de comer”, sino que los pacientes (entre otras cosas) a menudo y/o constantemente tienen emociones y sentimientos negativos hacia ellos mismos o el transcurso de su vida, y por ello, intentan “regular” de esta manera estos pensamientos autolesionándose o, en circunstancias más graves, intentando acabar con sus vidas.

Los resultados del estudio realizado pueden dar lugar a una reflexión acerca de estas consecuencias, ya que, de 109 pacientes de la unidad evaluados, 47 pacientes (43.1%) presentaron ideación suicida y 34 (31.2%) ideas autolesivas, altos porcentajes

Claramente puede observarse que las ideas de autolesión y suicidio pueden ser altamente potenciadas al desarrollar la desregulación emocional que ocurre con un TCA, un asunto que conlleva peligro y por tanto hemos de adquirir los conocimientos necesarios para poder prevenir estas graves consecuencias.

## **6.2 Análisis de diversos factores**

### **6.2.1 La genética, biología y cultura como factor influyente en la aparición de un TCA.**

En este punto se va a llevar a cabo un resumen de cómo la sociedad, la biología y/o genética y la cultura en la que convivimos influyen notablemente en la aparición y desarrollo de un Trastorno de Conducta alimentaria.

Para llevar a cabo la indagación, se han recogido y datos de dos artículos para conocer el peso de estos componentes. Los estudios de los que se ha recogido la información son los siguientes

Vitoria Carrillo Durán, M., & López Lita, R. (2001) en su estudio titulado *La Influencia de la publicidad, entre otros factores sociales, en los Trastornos de La Conducta Alimentaria: Anorexia y Bulimia Nerviosa* en Universidad Complutense de Madrid y el

informe proporcionado por De la Serna, I. (2001, 6 febrero). *Factores biológicos y psicosociales relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria en varones*.

De acuerdo con los autores, los factores biológicos son nombrados como “factores predisponentes” puesto que no va a depender de un alumno a la hora de desarrollarlos. Estos pueden dividirse en:

1. Factores de riesgo físico-biológicos: Donde dependerá en gran medida de cada individuo, por ejemplo: la manera que le afecte físicamente la pubertad, el incremento ligero del peso debido a la llegada de la primera menstruación,

En ellos, encontramos diferentes clasificaciones:

#### 1.1 Factores predisponentes individuales en cuanto a la predisposición biológica:

- Rasgos Esquizoides
- Inseguridad
- Los cambios físicos
- Obsesión enfocada en dietas
- Rupturas familiares
- Comorbilidad (sufrimiento de uno o más trastornos adicionales)
- Maltrato físico
- Abusos sexuales

#### 1.2 Factores predisponentes familiares:

- Dificultad de resolver conflictos
- Baja autoestima
- Superficialidad
- Enfermedades somáticas
- Exigencias parentales

- Familias sobreprotectoras

### 1.3 Factores predisponentes culturales:

- Búsqueda de delgadez, de realizar dietas, de conseguir un peso bajo.
- Los roles de la mujer en la sociedad.
- La imitación de modelos (familiares, amistades, “influencers” ...)

A partir de los diferentes componentes anteriores, se va a llevar a cabo una indagación más profunda de los mismos, además de añadir más subcomponentes que pueden ser determinantes dentro de los ya vistos (como, por ejemplo, las redes sociales dentro de los factores predisponentes culturales).

### **6.2.2 El entorno familiar del alumnado.**

Para comenzar, se va a proceder a analizar un factor esencial, el cual es el entorno familiar del alumnado, a partir el trabajo de investigación nombrado *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*:

*“Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales”*

(Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J., 2008, p.27)

A través de estos datos, puede ser considerado que dependiendo del contexto donde los alumnos realicen las comidas diarias, dependiendo de estas cantidades y número de las mismas, el entorno donde residan y los modelos con los que hayan permanecido y permanezcan a lo largo de su vida, van a ser un punto clave a la hora de influir en su alimentación.

Sin embargo, no sólo contribuye lo referido con los hábitos alimenticios, sino que la afectividad, el status social y las condiciones ambientales generales en las que convive el niño, van a influir de manera notable en su nutrición.

Influye notablemente en la aparición de un TCA las relaciones (como falta de afecto) con la familia y las dificultades que pueden surgir en la convivencia de la misma, según el estudio realizado por los autores Lorenzo Delgado, Dr. D. M., Garrote Rojas, D., & Palomares Ruiz, D. A. (2009) *Análisis de la incidencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en los factores de la personalidad de los estudiantes de Educación Secundaria de Granada*, sugieren que las familias donde los pacientes padecen una anorexia de tipo purgativa han sido y/o son menos estables que una familia donde no existen síntomas de personas con un TCA, e incluso presentan tasas más elevadas de trastornos de ánimo y de consumo de sustancias tóxicas que familias donde existe al menos un paciente con un TCA de tipo restrictivo. También se añade que “una situación de conflicto social se da en la familia, ya que tiene la responsabilidad de la nutrición del núcleo familiar. Cuando una persona deja de comer o come grandes cantidades de alimento, empieza en esa persona una sensación de malestar e incomodidad. Las personas con un TCA suelen tener una pobre relación social. Las restricciones que se autoimponen para no ser observadas ni juzgadas favorecen la aparición de una fobia social, pues al huir de estas situaciones se sienten más relajadas y tienden a evitarlas más a menudo. Muchas veces, dependen únicamente de una persona” (Delgado, Garrote Rojas y Palomares Ruiz, 2009)

Se sugiere que puede ser, por ejemplo, su pareja o un miembro de su familia, incluso podemos pensar que una amistad) y esta persona suele vivir la situación como muy estresante y puede llevar a no querer seguir manteniéndola. Si se rompe la relación, como, por ejemplo, en el caso de que sea la pareja, a menudo el paciente queda encerrado en sus propios problemas (Raich, 1994)” (p.60-61)

Lo que sugiere y se puede concluir a través del estudio realizado por Garrote Rojas es que los alumnos que convivan en una situación familiar (o en un lugar de residencia que sea determinado como inestable) son más propensos a desarrollar un Trastorno de la Conducta alimentaria, y en especial un TCA que sea de tipo purgativo, más que restrictivo.

Si una persona ha desarrollado un TCA, es muy probable que dependa emocionalmente de un individuo, es decir, únicamente será esta persona la que escuche sus pensamientos, dificultades, miedos y “problemas”, y es por ello que vive la situación de manera muy “extrema”, ya que considerará que únicamente esta persona podrá “ayudarla” y podrá comentarle cualquier cosa de cualquier tipo, independientemente de que la otra persona sea más bien aprensiva o más sensible y que puedan afectarle este tipo de dependencia emocional incontrolada. Por esta razón, especialmente si el individuo el cual tiene la dependencia un paciente con TCA es más propenso a la sensibilidad o de manera continua sufre ansiedad, podría acabar en una situación indeseada, donde esta relación probablemente acabe.

Si esta relación se rompe, muy probablemente el estado físico y emocional de la persona que padezca el TCA empeore con notabilidad, además de perder esa “ayuda” y esa “calma” que el otro individuo podía “ofrecerle”. El individuo puede ser tanto una pareja (persona con la que tenemos relación sentimental y afectiva, conviviendo o no con ella), una amistad o generalmente un miembro de la familia del paciente.

Es por ello que hay que educar a los alumnos en cuanto a las relaciones afectivas; ¿cuál es el límite de la dependencia emocional que tenemos con los demás?

Otro punto importante es que los alumnos conozcan dónde pueden precisar de la ayuda necesaria, ya que, para dificultades que pueden surgir al sufrir un TCA, no es conveniente el buscar un “tratamiento” con las personas que son cercanas a ellos (generalmente), sino que

hay que tener en cuenta a los especialistas, tales como psicólogos, psiquiatras u otro tipo de médicos (y poder llevar a cabo un tratamiento multidisciplinar)

Los alumnos han de tener en cuenta que cuando se sufre un trastorno alimenticio, nuestro entorno nos ayudará y servirá de un gran apoyo emocional, pero no resulta adecuado volcarnos en una sola persona para que nos intente “ayudar” en todo lo que se sufre con estos trastornos.

### **6.2.3 El entorno del alumnado en la escuela.**

Para conocer cómo puede afectar el entorno escolar, se han realizado diferentes tomas de muestras a distintos perfiles de usuarios.

El primer perfil está enfocado hacia personas que ya han vivido sus etapas escolares, tanto la de Educación Primaria, como Educación Secundaria y/o bachillerato. Cabe destacar que prácticamente todos (el 97.3% de los participantes) han respondido que presenciaron la existencia de comentarios despectivos hacia ellos mismos o compañeros, dentro en estas etapas, y dentro de este porcentaje, la mayoría de respuestas (excepto 1 o 2) han señalado que se debían a la apariencia física.

Diversos sujetos añaden que los comentarios empezaron desde una edad temprana (7 años) y que se hacían comentarios despectivos tales como “gordo/a” y otros apodos acerca del posible sobrepeso que tenían algunos compañeros, pero la mayoría destaca que los insultos comenzaron a partir del tercer ciclo de Educación Primaria y primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria.

Otro sujeto señala que “era muy habitual el uso de insultos y mote de todo tipo, pero muy enfocados al aspecto físico, tales como (citación textual): “gordo/a”, “esqueleto”, “foca”, etc.



Una de las preguntas que se plantea en el cuestionario, es que los participantes expliquen cómo puede afectar a una persona (consecuencias) estos comentarios tanto a corto como largo plazo. A continuación, se presentan la mayoría de respuestas (algunas escritas textualmente) en las que la mayoría de los partícipes han coincidido:

“Complejos, subestimación hacia uno mismo, perjudicar su autoestima y puede provocar “depresiones” o episodios depresivos, le afecta dañando su seguridad personal, provocar efectos “muy negativos”, sentir el rechazo por parte de sí mismo y de sus compañeros, podría generar trastornos, malestar general y acomplejarse de su cuerpo (en edad temprana), crear complejos hasta ese momento inexistentes, perjudicar emocionalmente a la persona especialmente si se alarga en el tiempo.”

La mayoría de los participantes añaden que estos comentarios afectan gravemente la estabilidad emocional y psíquica de una persona.



Figura I: Prácticamente todos los usuarios explican que los comentarios despectivos afectarán en la alimentación tanto a corto como a largo plazo, pero también dependerá de cada persona.

Al tener conocimiento y analizar estas consecuencias, la mayoría podrían incluirse dentro de los factores, efectos y síntomas psicológicos que padecen las personas con Trastornos de Alimentación, incluso numerosos participantes han señalado en estas cuestiones que estas ofensas, especialmente si tienen lugar reiteradamente, pueden desembocar en la aparición de un TCA.

Según NEDA (National Eating Disorders Associations), (dedicada a familiares y pacientes de los Trastornos Alimenticios) los factores interpersonales que pueden contribuir a la aparición de estos trastornos son los siguientes:

- Relaciones personales problemáticas
- Dificultad para expresar sentimientos y emociones
- Haber sido “fastidiado” o ridiculizado por su talla o peso.
- Historias de abusos físicos/sexuales

Estos factores desembocan en baja autoestima, sentimiento de insuficiencia y falta de control de su vida, depresión, ansiedad, enfado... Todo ello, como se ha podido apreciar, fruto de comentarios despectivos recurrentes (casos de “bullying”) o incluso comentarios puntuales, ya que la estabilidad mental y emocional de un individuo es diferente a la de otro, y pueden afectar con diferente intensidad, etc.

La conclusión que puede extraerse de esta toma de muestras a este perfil (19-29 años), es el asegurar prácticamente con total certeza que esta serie de faltas, comentarios, ofensas... sino tuvieran lugar, podrían evitar a la aparición de estos trastornos.

Un alto porcentaje de los encuestados (80%) añade que, al ser testigo de comentarios hacia el físico de terceras personas, estas últimas optaban por “adelgazar” o modificar su físico bruscamente para que cesaran estos insultos, un asunto que, si acaba fuera de control, puede ser peligroso para la integridad física y emocional de un individuo.

## 6.2.4 El estado emocional en la alimentación.

Se va a partir de la siguiente cuestión (realizada en la encuesta propia):

¿Crees que estos comentarios influyen en la estabilidad emocional de una persona a largo plazo?  
73 respuestas



Figura II: La mayoría de participantes afirman que los comentarios despectivos (tanto puntuales como constantes) influirán en la estabilidad emocional de los individuos que los sufran.

Una vez analizados los dos puntos anteriores y partiendo de la respuesta dada por los participantes (perfiles de jóvenes adultos) podemos conocer la influencia que puede llegar a tener nuestro estado emocional en la salud, y, por tanto, en la alimentación.

En la primera toma de muestras, donde participaron en total **98 personas**, (véase **ANEXO 1**) donde incluíamos perfiles de todas las edades (desde los 13 hasta los 58 años), y donde contamos con un 65% de mujeres y un 32.5% de hombres (el resto de los participantes prefirió no especificar su género) se han planteado diferentes interrogantes a analizar.

### 6.2.4.1 Primer interrogante a analizar; Cuestión de Género.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad Internacional de Valencia, es supuesto que entre el 0.9% y 2% de las mujeres a nivel global desarrollarán algún tipo de anorexia. En cambio, en los hombres, las cifras disminuyen y se encuentran entre el 0.1% y el 0.3%. La bulimia es estimada que se dará en el 1.1% y 6% de las mujeres, y de nuevo, en los hombres esta cantidad disminuye, contando con un 0.1%-0.5%.

Se ha podido comprobar (no a nivel global) sino en las tomas de muestras realizadas, que el hecho de que un TCA es más probable que pueda tener lugar en mayor medida en mujeres que en hombres.

Por ejemplo, en un interrogante planteado en las tomas de datos, una de las consecuencias psicológicas que sienten las personas que padecen un Trastorno Alimenticio es un malestar generalizado al no considerar su propio peso corporal como “adecuado”, se les ha planteado la siguiente cuestión a los participantes de la encuesta nº1 (véase **ANEXO 1**), donde participaron un total de 98 personas; 32.7% hombres y 66.3% mujeres.

***¿Cómo te sientes cuando consideras que tu peso no es el adecuado?***

A esta primera cuestión, la mayoría de los participantes (90%) dieron las siguientes respuestas (citación textual, por cada “,” es una respuesta de una persona diferente):

“Mal, mal conmigo misma, necesidad de perder peso (aunque no siempre lo haga), rara, desanimada, decepcionada conmigo misma y rabia, algo preocupada, agobiada físicamente, frustrada, incómoda, necesidad de perder peso, no muy bien, “gordo”, infravalorada, “quiero desaparecer”, peor que antes de conocer este peso, “menos ágil”, mal e insegura”.

Otro tipo de respuestas (5%) añadieron que, si consideran que su peso no es el adecuado, no les afecta ni positivamente ni negativamente.

El último porcentaje (5%) de encuestados añaden que no les preocupa en absoluto no estar dentro de un “peso ideal” y que no consideran que un peso sea “mejor” que otro.

En los siguientes interrogantes, podemos reparar que gran cantidad de usuarios o una mayor parte de ellos (la mayoría mujeres) sienten “temor” o sentimientos negativos hacia ellos mismos cuando creen que su peso no es el adecuado, han ganado/perdido peso o incluso culpa cuando ingieren más comida de la cuenta.

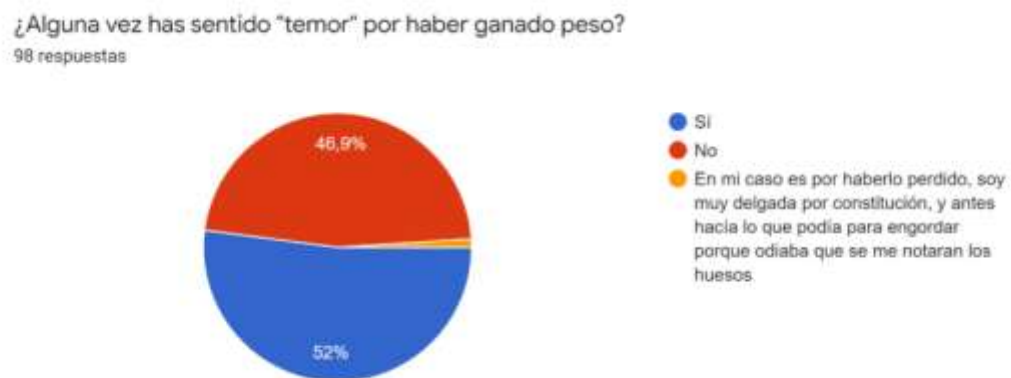


Figura III: Diagrama que expresa la cantidad de usuarios que sienten temor si han ganado peso (caso puntual donde expresa lo contrario; temor por la pérdida de peso).

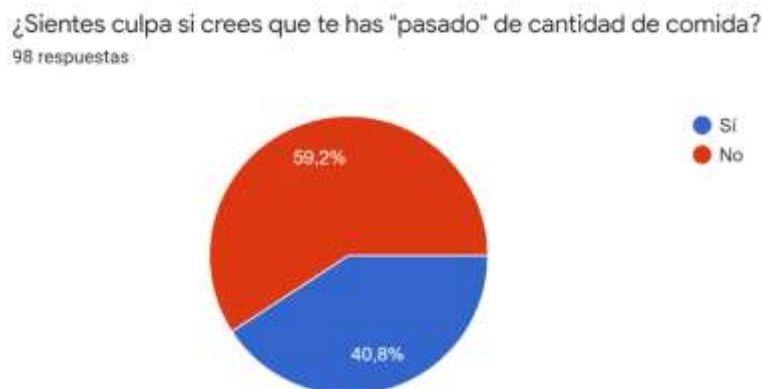


Figura IV: Diagrama extraído de las encuestas propias elaboradas donde más de la mitad de los usuarios reconocen que tienen “culpa” si se pasan de la comida que ellos creen que deben consumir.

Las primeras conclusiones que pueden extraerse (dado que estas respuestas que se han clasificado y marcado por su “connotación negativa” han sido otorgadas por la gran mayoría

de los encuestados) puede ser cerciorada la exigencia social del “peso ideal”, y como puede influir en las personas a tener un malestar generalizado cuando estos ideales no son cumplidos.

Distinguiendo el género de los encuestados, la mayoría de los participantes que sienten emociones negativas y malestar al no encontrarse en un “peso adecuado” corresponden al género femenino.

En cuanto al género masculino, también se añadieron comentarios (pero de manera muy puntual) acerca de su malestar emocional cuando no consideran su peso adecuado, aunque todos referidos a querer desarrollar masa muscular o la mayoría de varones respondieron que se sentían mal por motivos de salud (algunas respuestas fueron: “por ardor estomacal, porque luego cuesta volver a coger una rutina,” “por no cumplir unos objetivos”, que se sienten “mal” más cuando comen comida basura que cuando comen en exceso debido a que es más insano, porque se sienten “pesados”, etc.) Es decir, no hacen tanto hincapié a la imagen de uno mismo.

Esto puede ser debido a que, existe una mayor presión social en cuanto a las exigencias sociales y corpóreas hacia este género. Encontramos numerosos estudios, como, por ejemplo, el elaborado por Jairo Cardona en su obra *Cánones de Belleza, la alineación femenina*, donde hace referencia a esta presión sufrida por parte de las mujeres. En la introducción de su estudio, señala que “Nuestra época se ha convertido en la época de las reinas de belleza, de las modelos, de las esbeltas actrices, así como de las rígidas dietas, la adicción por el gimnasio y por las cirugías estéticas.” (Cardona, 2014, p.26)

A partir de estas palabras redactadas por el autor, se puede reafirmar y sacar conclusiones del por qué en la toma de muestras realizadas, la gran parte del género femenino sintió un malestar generalizado o le genera emociones negativas el hecho de no sentirse dentro de un

“peso adecuado” a ellas. Como afirma Cardona, lo “admirado” en nuestros días es que una mujer sea esbelta, delgada. Aunque para conseguir aquello, debido a que cada cuerpo humano y su constitución es diferente, haya que llevar a cabo dietas estrictas y hábitos insanos y extremos para nuestro cuerpo, un hecho que sin duda puede desembocar en un Trastorno de Alimentación.

Pero no únicamente Cardona ha comentado las exigencias sociales hacia este género. Él mismo expone en su obra diversos autores que tratan este tema, como, por ejemplo, Simone de Beauvoir, escritora conocida por famosas obras como el *Segundo Sexo*. Carmona comenta que, en este libro, Beauvoir quiere transmitir la idea de la igualdad entre hombres y mujeres, y que, si hay alguna diferencia establecida entre los mismos, es porque la sociedad se la ha dado. Por otro lado, Cardona toma como referente a Pierre Bourdieu, quien, escribió diferentes artículos. En uno de ellos habla de que “todo, en la génesis del hábito femenino y en las condiciones sociales de su actualización, contribuye a hacer de la experiencia femenina del cuerpo el límite de la experiencia universal del cuerpo-para-otro, incesantemente expuesta a la objetividad operada por la mirada y el discurso de los otros”. (Bourdieu, 2000. p. 83) Cardona saca sus propias conclusiones, y aprovecha las obras anteriores para señalar lo siguiente:

“Una reacción producida a partir de juicios del tipo “estás muy gorda”, evidencia los esquemas mencionados, los cuales la mujer proyecta sobre su propio cuerpo y la llevan a vivir la experiencia que ellos proporcionan. Así pues, el cuerpo femenino como cuerpo percibido está doblemente determinado, por un lado, en aquello que lo caracteriza particularmente (estatura, peso, etc.); y por el otro, por la exigencia de los criterios estéticos establecidos socialmente, un ideal que la mujer constantemente se esfuerza por alcanzar.” (Cardona, p.28)

Gracias al análisis y uso de diferentes estudios podemos llegar a conocer las siguientes conclusiones:

En primer lugar, un Trastorno Alimenticio afectará mayoritariamente a mujeres que a hombres: debido a las exigencias y presiones sociales a las que han sido sometidas anteriormente y en el presente. Se ha podido demostrar en la encuesta nº1 (véase **ANEXO 1**), donde las personas más disconformes con un peso “no adecuado”, pertenecen a este género.

En segundo lugar, podemos establecer un plan de prevención (expuesto posteriormente) a raíz de los estudios analizados. Llevar a las aulas charlas sobre la igualdad y la enseñanza de los estereotipos en los que “hemos de fijarnos” las personas.

No obstante, numerosos autores han querido hacer una crítica especial de manera distinta, y podemos encontrar diferentes propuestas reivindicativas para acabar con una exigencia conocida popularmente por la sociedad como “mujer perfecta” a través de unos cánones establecidos.

Una de las autoras que dedican una protesta hacia este tipo de exigencias, llamada Allison Morris (usando la red social *Pinterest* y mediante exposiciones personales) a través de la fotografía, hace referencias hacia cómo una mujer construye su identidad, cómo se encuentran hilados la belleza y la juventud, especialmente estas exigencias se dan en esta etapa. Analizando diferentes artículos, como, por ejemplo, el artículo escrito *Morris / Vibrantes autorretratos que cuestionan los ideales ‘Femeninos’* (Balears, 2017, marzo 2) coinciden en que esta autora (al igual que numerosos autores especializados en diferentes campos) realizan una crítica a los cánones de belleza exigidos por la sociedad hacia la mujer.

Analizando diversos trabajos como estos, se podría usar como proyecto y estrategia para la prevención; por lo que se tendrá en cuenta en el apartado acerca de la prevención.



### **6.2.5 La influencia de las redes sociales.**

Para este factor, se ha analizado también dos tomas de muestras a través de cuestionarios, donde han sido partícipes dos perfiles diferentes:

- Adolescentes (14-18 años)
- Jóvenes adultos (20-29 años)

El objetivo del análisis de este factor dividiendo las tomas de muestras, ha surgido como propósito de discriminar cómo han cambiado las redes sociales en diferentes épocas y el constante cambio al que son sometidas.

Problema de las redes sociales: Al comprobar las diferentes tomas de muestras obtenidas, se van a extraer los considerados factores más peligrosos en cuanto a la estabilidad mental de los alumnos:

#### ***6.2.5.1.1 ¿Cómo influyen los modelos en la aparición de un trastorno de alimentación?***

Este es uno de los factores socioculturales más polémicos en cuanto a la aparición de los TCA.

Según la RAE (Real Academia Española), el término *famoso* o *famosa* significa “ampliamente conocido / muy conocido o admirado por excelencia / sobradamente conocido y recordado en un determinado ámbito”

Es decir, una persona que podamos considerar “famosa” va a ser conocida por gran parte de la población (dependiendo del contexto y de su ámbito de trabajo; como cantantes, actores o actrices, influencers del momento, modelos...)

Estas personas, como se ha señalado su “condición” en sus diferentes definiciones, son también admirados, lo que quiere decir, que, por ejemplo, un alumno puede admirar y tener un cantante o grupo musical favorito, tener gusto por la moda y estar al tanto en redes sociales o revistas sobre el tema a diario, etc.

Las personas consideradas como “conocidas” están en el punto de mira de la población. Esto quiere decir que, cada acto que realicen (esté visto como “correcto” o “incorrecto”) va a ser valorado, comentado, criticado...por el resto de personas que estén pendientes de ellos.

No obstante, también van a influenciar en la gente, especialmente en aquellos quienes les admiren y tengan un deseo de “querer ser como ellos”, ya que posiblemente sigan sus actos e intenten imitarlos.

Podríamos plantear la siguiente situación: Si un *influencer* que se dedica a realizar vídeos donde habla de la moda, es admirado por gente la cual la mayoría su edad se comprende entre 12-17 años (edades muy influenciables) comienza por ejemplo, a elaborar una dieta muy estricta (no recomendada por especialistas y/o nutricionistas) donde el propósito es perder una gran cantidad de peso en poco tiempo, seguramente a gran parte de sus seguidores les entrará el deseo de querer llevarla a cabo también. Si este mismo modelo comienza a criticar los cuerpos que tienen “sobrepeso” y encima esta persona por las exigencias sociales acerca de la delgadez, es objetivamente vista como “delgada”, seguramente sus seguidores también lo harán, y aquellos que tengan sobrepeso querrán erradicar lo que es criticado, llevando a cabo cualquier método (independientemente de las consecuencias).

No únicamente ocurre en adolescentes, tanto niños como adultos pueden verse influenciados por personas conocidas a las cuales ellos mismos admiran.

Se realizaron dos encuestas hacia adolescentes y jóvenes (véase **ANEXO 3 Y ANEXO 4**) donde como se puede apreciar en las imágenes siguientes, la mayoría de ellos utilizan las redes sociales más de 2 horas al día (la media es de 3-4 horas en adolescentes y 4-5 horas en jóvenes adultos).

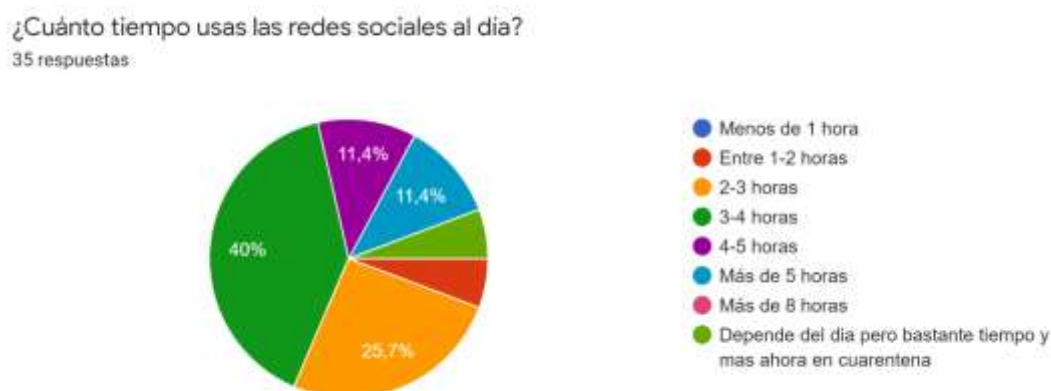


Figura V: Gráfico que expresa las horas invertidas en las redes sociales por adolescentes entre 13-18 años extraída de encuesta propia nº3 (véase **ANEXO 3**)

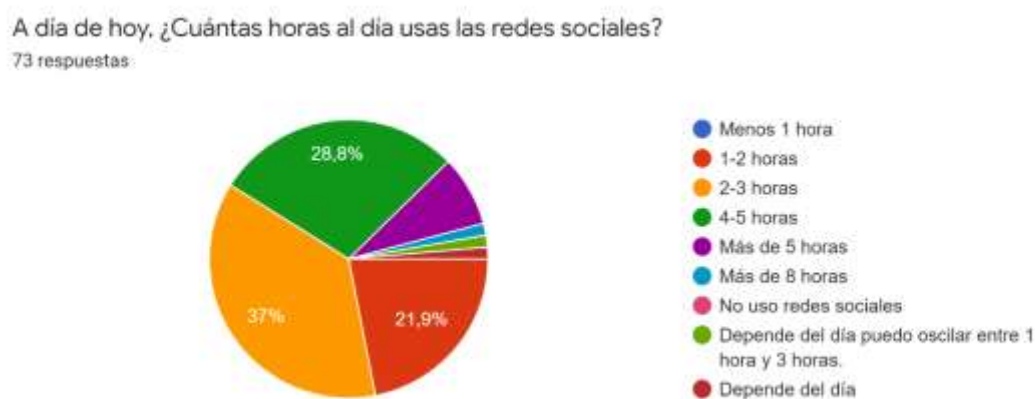


Figura VI: Gráfico que expresa las horas invertidas por jóvenes en el uso de redes sociales (encuesta propia, véase **ANEXO 4**)

Durante ese tiempo, las personas podemos observar una cantidad considerable de publicaciones, e incluso vernos influenciadas por ellas. Se planteó la siguiente cuestión a los participantes pertenecientes al perfil de jóvenes adultos, donde se quiere comprobar si ellos mismos son conscientes de cómo las redes sociales pueden influenciarnos:

¿Alguna vez las redes sociales han influido en ti en cuanto a comprar algún producto? (ejemplo, una influencer promociona una camiseta y crece la necesidad de comprarla)

73 respuestas

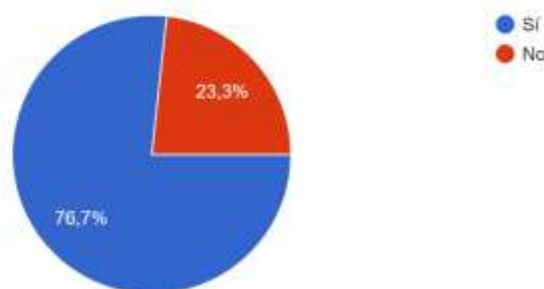


Figura VII: Respuestas dadas por los encuestados pertenecientes al perfil de jóvenes adultos en cuanto a la influencia de las redes sociales.

¿Consideras que las redes sociales son un factor muy influyente en las personas en cuanto a su comportamiento?

73 respuestas

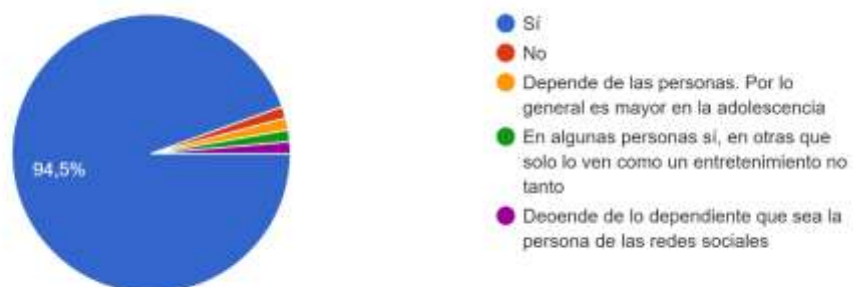


Figura VIII: Opinión de los encuestados acerca del poder de influencia de las redes sociales.

Los usuarios, como ejemplo, señalan que fueron influenciados para elaborar recetas, hábitos de deporte, defensa de derechos de diferentes colectivos, manifestaciones, la moda, música, el deseo de viajar a sitios promocionados por diferentes cuentas, productos de “belleza”, etc. (para ver respuestas completas, véase **ANEXO 4**)

Como conclusión, las redes sociales son un instrumento que no únicamente nos permite comunicarnos, sino que es un método de transmisión y publicidad de diferentes productos o hábitos. Si un alumno se encontrara con un hábito insano, acciones violentas, etc. Puede verse influenciado por ellas (ya que la mayoría de adolescentes señalan que usan las redes más de 1 hora al día), por lo que es tiempo suficiente para que puedan observar diferentes contenidos y por tanto es precisa la elaboración de una propuesta de Prevención a través de su uso.

Uno de los factores que más señalan los encuestados es la influencia hacia la moda. En el estudio realizado por Carrillo Durán (2005), en *Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad*, se habla de que la moda es la que marca a diario nuestras vidas, dicta donde nos reuniremos, cómo será decorada nuestra vivienda, cómo “tenemos” que vestir y qué debemos de comer. Existen las modas denominadas como “peligrosas” que son aquellas donde se lleva al extremo el hecho de estar delgado. Carrillo Durán (2005) señala que:

“La ropa parece estar diseñada y modelada para cuerpos delgados (...) dentro de ese aspecto, es necesario tener en cuenta la sofisticación de las pasarelas, donde las tendencias están fuera del alcance de la inmensa mayoría de las personas. No obstante, esta industria genera un “glamour” especial, a veces difícil de entender desde la lógica, porque ni aunque pudiéramos comprar esas prendas podríamos vestirlas” (Carrillo Durán, 2005, pp. 127-128)

Esta afirmación puede ser observada en numerosas tiendas de moda, donde tanto niños, como adolescentes y adultos acuden a realizar allí las compras de vestido.

Se plantea la siguiente situación:

Por ejemplo, un niño o niña acude a uno de estos comercios a adquirir nuevas prendas, él o ella misma eligen una camiseta que les ha llamado la atención o unos pantalones, y eligen la talla adecuada para su cuerpo, la que precisan normalmente (podemos apreciar que también esta talla va a depender de la tienda, ya que, en algunas, por ejemplo, será una talla más estrecha o más amplia para la misma persona) este niño tiene un peso sano, (o incluso sobrepeso) y observa la forma de los maniquís (que son extremadamente delgados), pueden comenzar a sentir un cierto malestar. Si después de ello, dependiendo del modus operandi en el que se elaboran estas prendas la talla que necesitan resulta ser una talla más, este malestar inicial seguramente aumentará.

Probablemente el niño o niña, si acaba comprándose la prenda (aunque si se han sentido incómodos puede que no lo hagan), va a reflexionar instantes después (y puede que a largo plazo) acerca de su cuerpo, comenzando a sentir pensamientos negativos hacia él o ella misma. Seguidamente, esta persona comenzará a compararse a nivel físico con compañeros de clase, familiares... y puede que entre el deseo de “querer adelgazar” de nuevo, sin importar los medios que se utilicen para ese objetivo ni las consecuencias que pueda tener.

Afortunadamente, estas situaciones podrían comenzar a cambiar. En cuanto a la anterior situación planteada, numerosos periódicos, blogs y revistas de Internet han decidido elaborar críticas hacia cómo influyen la moda en este aspecto, especialmente hacia los maniquís, ya que intentan simular cómo le quedaría la ropa a una “persona real” y no tienen en cuenta la diversidad de diferentes cuerpos.

Numerosas páginas webs y periódicos digitales conocidos (generalmente a nivel nacional) han publicado críticas y noticias de tiendas (como por ejemplo *Topshop*) que cambiaron o han empezado a cambiar esta moda de la “extrema delgadez” como *upsocl*, *telva*, *El País*, *El Mundo*, *Elle*, etc. Incluso comercios que son muy populares a nivel internacional, como es el caso de *Nike*, han incluido diversidad de cuerpos en sus páginas online. Son artículos que podrían resultar interesantes a la hora de analizar y trabajar la polémica de la moda de la “extrema delgadez.” (para ver los ejemplos y enlaces de los artículos previamente citados véase **ANEXO 12** y **ANEXO 13**)

#### ***6.2.5.2 Aplicaciones en dispositivos portátiles/móviles***

Es una realidad que los alumnos, cada vez más jóvenes, poseen un dispositivo móvil, usan diariamente el ordenador o una Tablet. Esto tiene una visión positiva; la ciencia y las nuevas tecnologías van evolucionando cada vez más, y son herramientas útiles para disfrutar, comunicarnos, mantenernos informados y buscar información para trabajar o estudiar.

Sin embargo, también debemos mantenernos informados de qué aplicaciones o páginas webs son fiables, para evitar peligros por parte de terceros (virus informáticos, estafadores, personas con malas intenciones, *fake news* o páginas webs donde la información es editada y/o falsa...etc.)

En cuanto a esto último, se ha realizado una investigación acerca de diferentes páginas webs que pueden dañar e intentarán manipular psicológicamente a niños y adolescentes.

En relación al tema de Prevención de Trastornos de Alimentación, han existido durante décadas páginas webs que incitan a adoptar hábitos insanos (como dejar de comer, devolver los alimentos, contar estrictamente las calorías de los mismos...) estas páginas webs adoptaban el nombre de *Mia* y *Ana* (haciendo referencia a los trastornos alimenticios de

Bulimia y Anorexia) e intentando incitar a los más jóvenes hacia estos trastornos, añadiendo comentarios como que siguiendo esos hábitos, su vida cambiará a mejor.

Probablemente, una persona “mentalmente estable” y/ o que haya adquirido cierto grado de madurez, si entra una de estas páginas webs o publicaciones, cerrará la pestaña y se olvidará de ello. Pero, en el caso de que acceda una persona con múltiples inseguridades acerca de su cuerpo, que mentalmente se encuentre en una etapa difícil a causa de diversos aspectos, puede influenciarle de manera notable, puesto que los escritores de estas publicaciones y/o páginas webs afirman que “solo ellos pueden ayudarles”.

Afortunadamente, múltiples periódicos y revistas digitales dedican posts hacia este tipo de portales, dedicado tanto a niños, como adolescentes, adultos y padres para que se mantengan alerta e informen a las autoridades si ellos mismos o conocidos acceden a este tipo de publicaciones.

En cambio, no únicamente encontraremos incitaciones al odio y manipulaciones en estos portales. Una de las redes sociales más usadas por los encuestados (la primera/segunda más utilizada) tanto en adolescentes como en jóvenes es la red social conocida como Instagram. En esta red social, una persona se crea un perfil personal y realiza publicaciones de fotografías y/o vídeos en su perfil (de cualquier tema, en general, los encuestados realizan publicaciones sobre ellos mismos y/o con conocidos o amigos).

Además de esta opción, los usuarios de Instagram cuentan con una opción para subir “historias”, es decir, publicaciones que únicamente permanecerán en su perfil 24 horas. En este tipo de publicaciones, los miembros cuentan con el uso de “filtros” en los cuales muchos de ellos les permiten modificar su físico.

Una usuaria de esta red social, llamada Jime Frontera, critica el uso de estos filtros y otros tipos de aplicaciones en los que permiten modificar el cuerpo de alguien, y lo más



impactante, a tiempo real. La autora dice así: “Puedo alargar mis piernas, hacerme más delgada (...) esto es un mundo de locos (...) ¿se supone que todo lo que nos modifica esta aplicación está “mal”? (...) Mirad a lo que ha llegado esta sociedad, si esto existe es porque lo consumimos, porque necesitamos vernos así (...) ¿Por qué no mejor nos aceptamos a nosotros mismos, así, como somos?” (para visualizar el vídeo completo, véase **ANEXO 5**).

Favorablemente, y como punto a favor, también son muchas las “influencers” y usuarios de redes sociales que hacen críticas hacia este tipo de aplicaciones y filtros que intentan manipular tanto a niños, jóvenes y adultos a modificar de manera drástica su cuerpo, además de criticarlo y por consiguiente, bajar su autoestima. Algunos ejemplos de estas aplicaciones son *perfect me*, *Retocar Me*, *Hotune*, *Pixl*, etc. (véase las descripciones de cada app en **ANEXO 6**)

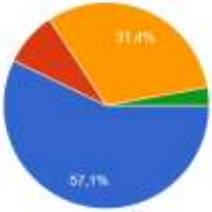
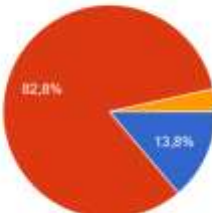
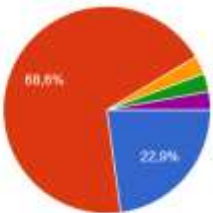
Estos ejemplos de aplicaciones han sido encontrados en la *Play Store*, disponible en todos los teléfonos con sistema Android. No ha sido necesario hacer una “profunda indagación”, simplemente con poner palabras clave o frases simples como por ejemplo “como modificar tu cuerpo” aparecen al momento una gran cantidad de aplicaciones para conseguir el resultado deseado.

### **6.2.6 Prejuicios hacia los trastornos de alimentación y psicología.**

Con las dos tomas de muestras realizadas referidas a las encuestas nº3 y nº4, (véase anexo 3 y anexo 4), planteamos los siguientes interrogantes

A continuación, se muestra un resumen de la encuesta nº3 (destinada a adolescentes) donde procederemos a llevar a cabo un análisis de estos puntos, considerados más importantes (para conocer toda la encuesta, véase **ANEXO 3**)

*Tabla 3: Interrogantes dirigidos a adolescentes en cuanto sus creencias a la psicología*

Interrogantes planteados	Respuestas
¿Cuenta tu centro escolar con un psicólogo cualificado?	<p>¿Cuenta tu centro escolar con un psicólogo cualificado? 35 respuestas</p>  <p>     ● Si      ● No      ● Lo desconozco      ● se que tienen un psicologo pero no se si es cualificado   </p>
Si la respuesta anterior es “sí”, ¿Alguna vez has acudido a él?	<p>Si la respuesta anterior es “sí”, ¿alguna vez has acudido a él? 29 respuestas</p>  <p>     ● Si      ● No      ● No he ido nunca   </p>
Si “tienes un problema” (en casa, colegio o fuera de él...) ¿acudirías a un psicólogo?	<p>Si tienes un problema (ya sea en casa, en el colegio o fuera de él) que te afecta a nivel personal, y conoces que hay un psicólogo en tu colegio, ¿acudirías a él? 35 respuestas</p>  <p>     ● Si      ● No      ● Si la situación es grave y nadie de mi entorno me puede ayudar o aconsejar si      ● Depende de la gravedad      ● A mi madre o amigos   </p>

En la toma de muestras han participado tanto alumnos de centros privados, como pertenecientes a concertados y públicos. No se ha visto afectada la relación del tipo de centro con la presencia de un psicólogo en él, por lo que se puede comprobar que pueden precisar si

lo necesitan de ayuda psicológica independientemente del colegio/instituto donde se encuentren escolarizados los estudiantes.

Se puede considerar la existencia de cierta controversia en cuanto a las creencias de las personas de estas edades. Cabe destacar que la gran mayoría han respondido que no acudirían a un psicólogo debido a que “no hay confianza”, o creen que será incapaz de ayudarles, a pesar de que nunca han asistido a una consulta de psicólogos.

A día de hoy, y como señala la gran mayoría de encuestados en este interrogante:

*Tabla 4: Comparación acerca de los prejuicios hacia la psicología entre adolescentes y jóvenes adultos*

INTERROGANTE	Respuestas adolescentes (14-18 años)	Respuestas jóvenes adultos (20-28 años)
“¿Crees que ir al psicólogo está considerado un tema <i>tabú</i> ?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí (60%)</li> <li>• No (40%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí (72.9%)</li> <li>• No (22.9%)</li> </ul> <p>(El resto de porcentajes añadieron comentarios tales como “por desgracia sí”, “cada vez menos, pero lo sigue siendo”</p>

Tabla elaborada a partir de las últimas encuestas propias.

Una de las propuestas de prevención que se plantearán dentro del abordaje será el eliminar el estigma social hacia las consultas con un psicólogo, además de dar a conocer realmente su función, ya que, como hemos podido apreciar en la anterior pregunta, la

mayoría de los adolescentes creen que, si no se posee confianza con una persona, va ser incapaz de ayudarnos.

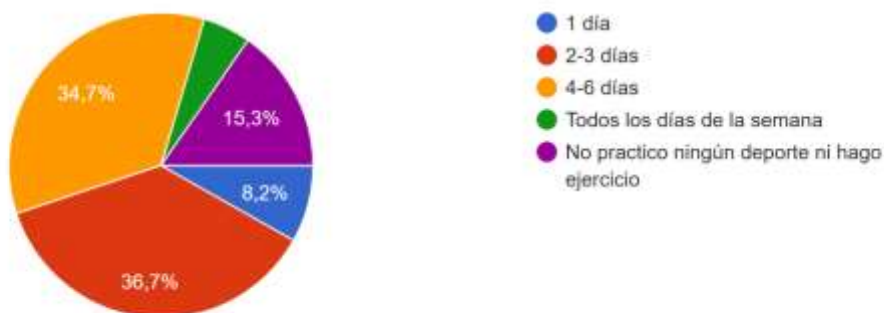
## 7 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

### 7.1 Hábitos actuales en niños, adolescentes, jóvenes y adultos

Para analizar y llevar a cabo una indagación a modo “resumen” de los hábitos semanales que llevan a cabo personas de diferentes edades, se elaboró la primera encuesta (véase **ANEXO 1** para ver la tabla con los resultados completos).

Como podremos apreciar en el ANEXO 1 y en esta encuesta, la mayoría de participantes fueron jóvenes entre 21 y 27 años, pero también encontramos participantes de menor y mayor

¿Cuántas veces practicas ejercicio físico a la semana?  
98 respuestas



edad. En la encuesta, como se ha señalado en apartados anteriores, participaron 98 personas.

Figura IX, diagrama exportado desde las tomas de muestras realizadas en la encuesta nº1, donde conocemos los hábitos de ejercicio físico a la semana de los usuarios.

Tal y como se señala en el gráfico anterior, la mayoría de los participantes realizan ejercicio físico de 2 a 3 días a la semana (contamos con 36 personas). En segundo lugar,

ocupa el puesto de 4-6 días semanales (34 participantes en total), seguido de ausencia de realización deporte y/o ejercicio (un total de 15 personas). Posteriormente, encontramos un grupo que practican deporte 1 día semanalmente (8 personas), y para finalizar y como grupo minoritario, personas que realizan deporte/ejercicio físico todos los días de la semana (5 personas).

Al observar las estadísticas, estimamos que la gran mayoría de los encuestados llevan a cabo una buena rutina en cuanto a actividad física se refiere.

## 7.2 Lugares de realización de los hábitos alimenticios en adolescencia y juventud

En la encuesta dedicada a jóvenes (ANEXO 3) encontramos las siguientes respuestas referidas a la etapa escolar:

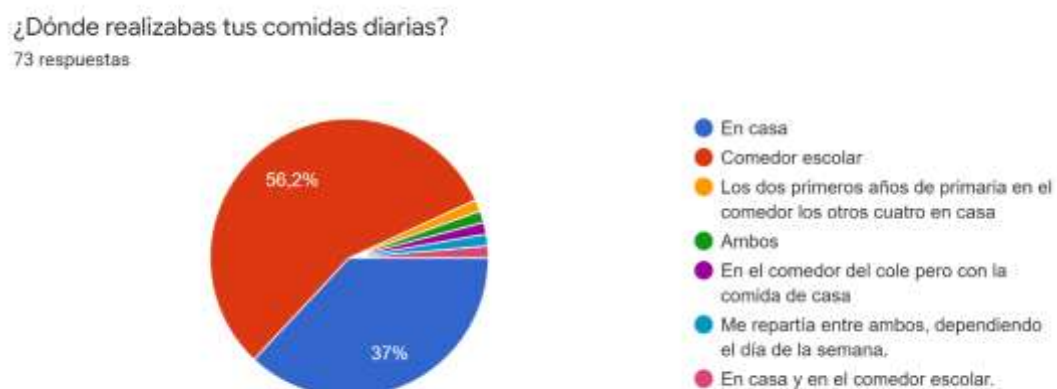


Figura X: Lugares de realización de comidas diarias de los participantes durante su etapa escolar.

Valora del 1 al 5 (el 1 como pésimo, el 5 como excelente) de manera general, cómo de equilibradas y sanas eran las comidas que realizabas en esta etapa:

73 respuestas

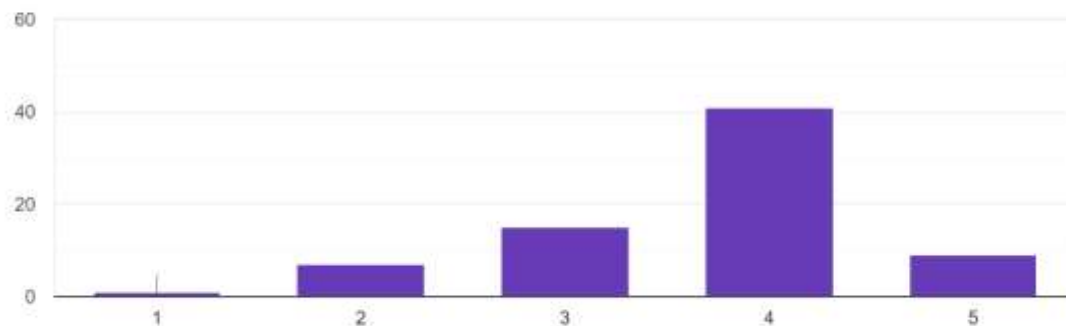


Figura XI: Realización de comidas equilibradas en la etapa escolar.

Analizando las respuestas, los participantes durante las etapas de Educación Infantil y Primaria realizaban comidas equilibradas (sea en el comedor escolar o en domicilios particulares). Por ello, tanto familias como personal del centro se encuentran informados acerca de estos hábitos. Sin embargo, al pasar a la etapa de Educación Secundaria, hay un ligero cambio y la alimentación pasa a ser “menos saludable” que en la etapa anterior:

Valora del 1 al 5 (1 pésimo, 5 excelente) cómo de equilibradas y sanas (de manera general) eran las comidas que realizabas en esta etapa

73 respuestas

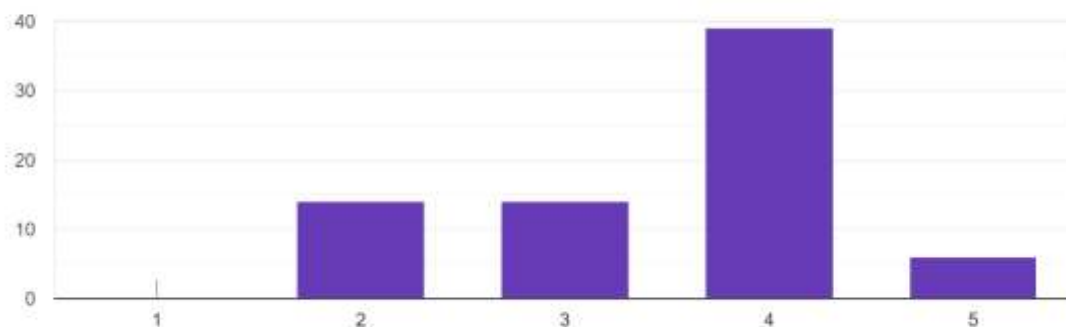


Figura XII: Cambios de los participantes referidos a la alimentación en la etapa de Educación Secundaria.

Esto puede deberse a que, la mayoría de los alumnos que durante los cursos de Primaria realizaban las comidas en el comedor escolar, pasaron a llevarla a cabo en sus domicilios, muchos de ellos comían “solos” y podrían verse influidos por otros o por ellos mismos para alimentarse más insalubrementemente. No únicamente han de estar informados el personal docente, monitores del comedor escolar ni familias, sino que los alumnos han de tener en cuenta la importancia de una buena alimentación saludable.

## **8 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y MEJORA PARA EL TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

A raíz del análisis de los anteriores puntos, donde se ha podido considerar y apreciar a partir de aspectos teóricos, como conceptos y posibles causas de aparición de un TCA.

Gracias a la indagación de diferentes datos, han podido descartarse y comprobarse las hipótesis acerca de la presencia de un TCA, ya que estas hipótesis comprobadas y verificadas, van a ser la base principal para llevar a cabo un plan de Prevención, que consiste en la Intervención donde se pretenderá prevenir la aparición de los TCA a partir del tercer ciclo de Educación Primaria, especialmente en el último curso, donde los alumnos se encuentran a un paso de la etapa de la adolescencia (que como se ha señalado anteriormente, es la etapa “crítica” en la aparición de estos trastornos).

### **8.1 Proyecto a lo largo de la Educación Infantil y Educación Primaria**

Es un asunto de gran importancia la nutrición de las personas a lo largo de la vida, pero como tarea docente, podemos comenzar a prevenir asuntos graves en la escolaridad de las personas más jóvenes (niños, adolescentes...) por lo que la futura enseñanza tiene entre sus responsabilidades, favorecer el desarrollo físico y emocional de los alumnos a través de ello.

Debido a la importancia del asunto, se ha de informar a las familias primero acerca de este proyecto. No va a ser un proyecto en el que se aplique la prevención a los alumnos de

manera directa, tampoco de manera “seguida”, es decir, donde se trabajen estos aspectos durante un periodo continuo de tiempo y finalizarlo (por ejemplo, trabajar durante dos o tres semanas y después zanjear el trabajo, ya que no beneficiaría ni a profesores, alumnos o familias además de que probablemente los alumnos “olvidarían” los conocimientos adquiridos)

Puede ser algo a trabajar de manera más “inconsciente”, comenzando en el primer curso de Educación Primaria y después ya de manera más consciente en los últimos cursos, ya que los alumnos tienen en este tercer ciclo cierto grado de madurez que permitirá trabajar de manera más específica. Sin embargo, este grado de madurez depende también de cada persona y sus circunstancias, y esa es la razón por la que no sería conveniente que los alumnos tuvieran un contacto directo con el tema, en especial por el peligro de la “imitación de modelos” y que ellos mismos quisieran experimentarlo.

Por ello, en primer lugar, se informaría a las familias mediante una charla (en la que sería conveniente contar con un 100% de los asistentes)

## **8.2 Primera propuesta de Prevención; Los hábitos alimenticios**

En esta primera propuesta van a ser partícipes tanto profesores, familias y alumnos pertenecientes a todos los cursos de la etapa de Educación Primaria. En ella, se va a hacer hincapié en los hábitos alimenticios (también podrán participar en ello las familias, de hecho, podría ser un factor importante para el éxito de esta propuesta).

El Hospital Provincial Nuestra Señora de Gracia, situado en la ciudad de Zaragoza (España), elaboró unas fichas informativas para pacientes en la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria, acerca del dominio nutricional metabólico, donde se pretende informar tanto a pacientes como a familiares acerca de cómo han de ser las comidas diarias para ser saludables y equilibradas.



Estas fichas no van dirigidas únicamente a personas hospitalizadas o que padecen un TCA, sino que están dirigidas a la población de manera general, por lo que podrían usarse para aplicarse en los centros escolares (siempre y cuando se atiendan a las características personales de cada alumno).

Los datos que contienen se han extraído del libro de Sánchez, M. A. R. (2011). *Administración de alimentos y tratamientos a personas dependientes en el domicilio. sscs0108 - atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio (Spanish Edition)* (1.<sup>a</sup> ed.). España: IC Editorial.

Se ha elaborado un resumen del estudio de Ana Rosa Muñoz Sánchez, donde comienza con una planificación de “Menú Saludable”, que contiene:

**El desayuno**, donde se especifica que “su aporte calórico es de gran importancia puesto que facilita y permite el rendimiento físico e intelectual de tareas escolares y/o trabajo diario” (Muñoz Sánchez, 2011).

Los alumnos acuden al centro muy temprano por las mañanas, y hasta la hora del descanso en el recreo, no van a nutrirse, por lo que es preciso el informar acerca de un buen desayuno que ayude a los alumnos a afrontar con la jornada escolar.

Sánchez añade que “es más que tomar un café o una infusión, puesto que estos no nos aportan apenas nutrientes”. A través de su estudio, se puede deducir lo siguiente:

### **¿Qué debe de contener un desayuno para que sea “completo” y saludable?**

- Lácteos: elegir entre 1 vaso de leche, 2 yogures o queso.
- Cereales: por ejemplo, pan, galletas, pan integral, repostería casera, cereales de desayuno.
- Frutas o zumo natural.

Aportan que se puede complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Los alumnos, en especial los más pequeños, seguramente se les puede hacer más difícil la tarea de digerir estos últimos alimentos, ya que no tienen su cuerpo tan desarrollado como el de un adulto y puede producirse una intolerancia momentánea si exceden su capacidad de alimentación, por lo que este último punto puede aplicarse a las familias (padres, tutores legales...) y dejar únicamente los tres primeros puntos (lácteos, cereales y fruta) para los niños. En todo caso, habrá que estudiar la tolerancia de cada alumno y familia, y, por ejemplo, en caso de que un niño no pueda tolerar ciertos alimentos, buscar una sustitución del mismo, etc.

A continuación, Muñoz Sánchez anuncia cómo contribuye un buen desayuno a:

- ▼ Conseguir aportes nutricionales más adecuados.
- ▼ Equilibrar las ingestas.
- ▼ Contribuye a prevenir la obesidad en niños.
- ▼ Mejora el rendimiento intelectual, físico y actitud en el trabajo y/o estudios.

La autora procede a hablar del **almuerzo**, donde recomienda que no transcurran muchas horas sin comer entre desayuno y comida. Expone algunos ejemplos de alimentos para esta comida:

- Fruta + yogur
- Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva
- Mini bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas
- Barra de cereales + yogur

De nuevo, habría alimentos de este listado que los alumnos han de prescindir, como por ejemplo el café, ya que los altos niveles de cafeína pueden tener tanto a corto como a largo

plazo (tanto adultos como en niños, pero especialmente afectan a estos últimos) graves efectos secundarios. Según el artículo de investigación realizado por Health Library - Women's Health - Women's Health Clinic – llamado *Niños y Cafeína, ¿están tomando demasiada?* Donde se señala que “las metilxantinas son un grupo de compuestos abundantes en bebidas populares para niños y adolescentes, que incluyen teobromina y cafeína, donde son populares los refrescos (...) Las metilxantinas son estimulantes en el sistema nervoso central, y pueden afectar al flujo de sangre del cerebro, metabolismo y respiración, así como también a la función renal y gastrointestinal.”

El estudio también señala que, aunque se ingieran dosis moderadas de cafeína, esta nos aumentará el estado de alerta, pero disminuirá la buena coordinación motora, incrementa el tiempo para dormir e incluso causa dolores de cabeza, nerviosismo y mareo.

Un dato que probablemente la mayoría de las personas que estén habituadas al consumo de la cafeína, es que en un adulto promedio (peso y estatura normales, aunque dependerá de las características de cada persona), en el lapso de 45 minutos, absorberá aproximadamente el 99% de la cafeína, y su organismo tardará unas 6 horas para que únicamente se elimine la mitad de la cafeína ingerida en nuestro sistema.

Es por ello, que se debería informar a las familias y alumnos (pero en edades más avanzadas) de los efectos de consumir no únicamente del café (ya que es poco habitual su consumo en niños) sino también refrescos que contengan tal sustancia, como por ejemplo *Coca-Cola, Pepsi...* y derivados, ya que, no únicamente el café posee este componente, y, al comprobar que la cafeína contiene más desventajas que ventajas, podríamos prescindir de la recomendación del café en el almuerzo, o, al menos, de manera exclusiva mencionarlo en adultos y facilitar la información anterior para que realicen una toma de conciencia sobre sus efectos.

Al procederse a hablar de la **comida**, realizada por la mayoría de la población española al medio día, y dependiendo del horario del centro escolar podrá llevarse a cabo a una hora u otra. Por ejemplo, los colegios cuyas jornadas sean partidas, los alumnos acaban su primera jornada alrededor de las 12.30 pm, lo que significa que, a esa hora, al menos los que estén apuntados al comedor escolar, ya realizarán la comida, aproximadamente a las 13.00 horas. Si un alumno se queda a comer en casa, podría retrasarse ese horario ya que cada familia va a ajustarse a diferentes horarios. Generalmente, los alumnos vuelven al colegio a las 15.00 horas aproximadamente cuando cursan estas jornadas.

Por otro lado, en los colegios cuyos horarios sean de jornada continua, aproximadamente desde las 9.00 horas hasta las 14.00 horas, los alumnos realizarán la comida a esta hora.

Las 14.00 horas, de acuerdo con múltiples estudios e informes realizados, es el horario más común para realizar la comida por la población española. A continuación, se van a utilizar los siguientes datos para analizar en este apartado y establecer un programa de itinerarios de comidas en los centros.

Muchos estudios explican que, la mayoría de las personas que residen en España comen entre las 14.00-16.00 horas, de acuerdo con el gráfico diseñado por el periódico EL PAÍS a partir de un esquema realizado por José María Fernández-Crehuet elaborado con datos de Eurostat, donde se comparan horarios de las diferentes comidas entre países europeos (VÉASE **ANEXO 11**) o incluso una “guía de viaje” sobre diferentes países, donde, de acuerdo con el autor Basciani, A. (2018, 26 febrero) en su informe *A qué hora y cuántas veces se come en España* señala que el horario de las comidas es el siguiente, y es el que se va a utilizar para establecer el itinerario de las comidas (el siguiente recuadro está elaborado a partir del informe de Basciani, pero se va a proceder a añadir/eliminar modificaciones para adaptarlo a los alumnos de la Etapa de Educación Primaria):

*Tabla 5: Horarios de comidas “ideales” para proporcionar a las familias y que podrán aplicarse a los alumnos.*

- ▼ Desayuno: el informe no especifica un horario, pero si las jornadas en los centros comienzan a las 9.00 horas, el desayuno podríamos establecerlo a las 8.00-8.15 (dependiendo del tiempo que disponga el alumno, como por ejemplo, el tiempo de desplazamiento desde el domicilio al centro)
- ▼ Almuerzo: “comprendido entre las 10:30- 11:30” Sí podrían usarse estas horas para el almuerzo, debido a que el recreo de mitad de la mañana se comprende en este horario.
- ▼ Comida: “Por lo general a partir de las 14.00 horas o más tarde” Podrá aplicarse en los centros cuya jornada finalice en esta hora. Por otra parte, no podrá aplicarse a los centros de jornada partida, por lo que para ellos el horario ideal para la comida será sobre las 13.00 horas, como se ha indicado anteriormente.
- ▼ Merienda: “Alrededor de las 17.00 horas.”
- ▼ Cena: “Aproximadamente a las 21.00 horas.” Los niños, especialmente los más pequeños, podrán llevar a cabo una adaptación del horario debido a que probablemente muchos de ellos se acuesten alrededor de esa hora o un poco más tarde.

En conclusión, este horario es el que se podría aplicar a los alumnos para que lleven a cabo sus comidas diarias, pero siempre tendremos que atender a sus necesidades personales y en caso de que sea necesario, realizar alguna modificación.

Una vez establecidos los horarios, de nuevo, hay que escoger y analizar qué alimentos son los idóneos para ingerir en este horario. Volviendo con el informe realizado por Muñoz Sánchez, se señala que la comida puede estar compuesta por:

- Arroz, pasta, patatas o legumbres (1 ración)
- Carne, pescado o huevo (1 ración)
- Guarniciones como base de verduras o ensaladas
- Pan como acompañamiento

- 1 pieza de fruta
- Agua

También habla de diferentes ambientes para realizar la comida, como por ejemplo en casa (información más bien dedicada a adultos, ya que generalmente ellos son los que cocinan para el resto de familiares, incluyendo a los niños); acompañada de la frase “en nuestra cocina tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas. Podemos elegir los métodos de cocción más saludables”.

En el caso de que un adulto no realice la comida en su domicilio y precise de llevarse comida al trabajo, recomienda “optar por ensañadas y/o verduras como guarnición “en lugar de patatas fritas”, entre las carnes, elegir las preparadas a la plancha, parrilla, horno, etc.... priorizar el consumo de pescado, y preferir los postres a base de frutas y lácteos desnatados (...) Utilizar procedimientos de preparación variados: cocidos, hervidos, al vapor, al horno, fritos (sin abusar de ninguno de ellos), intentar que los alimentos estén a la temperatura adecuada, comer de forma pausada, sentarse a la mesa a comer, comer con platos, cubiertos y alimentos bien presentados”.

Para finalizar los datos referidos a la comida, la autora añade la siguiente anotación *“la hora de la comida es un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios”*.

Los adultos (tanto profesores como familiares) son modelos para los niños, especialmente para los más pequeños, y es por ello que se debe optar por hábitos saludables. Si un alumno obtiene estas teorías, pero la práctica en casa por parte de sus modelos de imitación es distinta, el niño podría estar confuso y al final acabar haciendo lo que realizan sus mayores a pesar de que ello no sea considerado como “lo correcto” y sus hábitos no sean

saludables. Por ello, en este proyecto es preciso que se impliquen tanto alumnos, como familiares y profesores.

En este apartado, se establece que “teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar en la comida alimentos de diferentes grupos de la pirámide alimenticia”. Dentro del área de Ciencias de la Naturaleza, la mayoría de los libros de texto donde trabajan los alumnos incluyen ejemplos de la pirámide alimenticia en la mayoría de los cursos.

Por tanto, será importante la selección de libros de texto (si en el centro se trabaja con ellos) donde incluyan unas tareas eficaces para trabajar la salud en cuanto a hábitos.

Por ejemplo, en el libro de Santillana. (2019a). *Ciencias de la naturaleza, 4 Primaria* (Vol. 2). Hay un tema dedicado a la salud, donde se habla sobre la alimentación, la pirámide alimenticia, elaboración de dietas saludables y hábitos de ejercicios para niños. (véase **ANEXO 7**)

**Las ventajas** que pueden extirparse dentro de esta tarea, son que se podrían realizar estas actividades con los alumnos (no únicamente al curso que está destinado concretamente; 4ºPrimaria) ya que muchas de ellas son interesantes a trabajar:

- ▼ Piensan y explican qué alimentos se “pueden” consumir con más frecuencia y cuáles únicamente de vez en cuando y en pequeñas cantidades.
- ▼ Analizan un ejemplo de dieta.
- ▼ Pueden observar la pirámide alimenticia (no sólo de alimentos sino de hábitos saludables)
- ▼ Elaboran una tabla con las comidas de los días de la semana.

Sin embargo, también cuenta con **desventajas**:

- ▼ Como se puede apreciar, son tareas “extras” es decir, no están dentro del temario “obligatorio” que ha de dar el maestro, por lo que si en un centro no pueden llevarlo a cabo por el tiempo del que se dispone (ya que cada aula tiene diferentes ritmos de aprendizaje y puede que los contenidos los aprendan de manera más pausada) ni siquiera podrán divisar estas actividades.
- ▼ Aunque estas tareas se impartan, se llevarán a cabo de manera puntual, puesto que es únicamente una página extra de un temario y se trabajará como mucho 1 hora en todo el curso.

En todo caso, se usará como referencia para llevar a cabo actividades en el proyecto a lo largo de la escolaridad en Educación Primaria, y no únicamente de manera puntual.

También, en el tema de la salud tratado en este libro de texto, se hace especial hincapié en la gran importancia que tiene la alimentación en la salud: dos páginas (para ver ejemplo de una de ellas véase **ANEXO 8**) donde se tratan los hábitos saludables tales como la higiene corporal, el dormir bien, la postura, el ejercicio físico, el ocio... y otras dos páginas (véase **ANEXO 9** y **ANEXO 10**) dirigidas a la higiene y alimentación, donde se tratan los alimentos saludables, establecer una conservación para que pueda ser comestible aunque hayan pasado ciertos días, el procesado de los alimentos...

Como se ha mencionado anteriormente, usaremos como referencia el Currículo de Aragón y alguna idea tomada de este libro de texto para elaborar las actividades del proyecto.

Subsiguientemente a lo analizado en la comida por el informe del Hospital Provincial, éste tratará ahora de explicar la cuarta comida del día; **la merienda**. Según el autor, “la merienda nos brinda nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día”, y añade que es recomendable comer una fruta o zumo de frutas, leche, yogur, mini bocadillo y



que debemos prescindir de la bollería a 1 vez por semana. Podemos cerciorarnos de que es un menú muy similar al llevado a cabo en el almuerzo.

Para finalizar, la quinta y última comida del día es la cena. El autor nos señala que “debemos procurar consumir alimentos de la pirámide que no hayan sido consumidos en la comida”:

*“Es conveniente tomar alimentos fáciles de diferir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener sueño reparador no perturbado por una digestión difícil”*

Incluye:

- Ensañadas o verduras cocidas.
- Arroz o pastas integrales patatas o legumbres (en pequeñas cantidades)
- Pescados, huevos o pequeñas porciones de carne
- Pan (puede ser blanco o integral)
- Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.
- Lácteos: yogur, leches fermentadas, natillas, etc.

Por último, la autora añade que puede precisarse en ocasiones de ingerir un vaso de leche caliente o templada antes de acostarse.

Una vez analizado en este estudio los alimentos adecuados para cada comida, se tomarán y servirán como referencia para el diseño de actividades del proyecto.

### **8.2.1 Actividades planteadas para la aplicación de la alimentación sana.**

El proyecto se aplicará a partir del primer curso de Educación Primaria. En un primer lugar, se debería informar a las familias de los alumnos en qué va a consistir la propuesta de alimentación sana; todos los alumnos serán partícipes, por clases. Se podrá aplicar en el área

de **Ciencias de la Naturaleza, Educación Física** y plantear algunas actividades en las **tutorías** semanales con el grupo-clase.

Informarles acerca de cómo puede contribuir positivamente el factor de una correcta alimentación en el desarrollo cognitivo, psico-motor y emocional, rendimiento académico, relaciones intrapersonales e interpersonales... y cómo puede ayudar y a prevenir las consecuencias negativas si comenzamos desde edades tempranas, a largo plazo (obesidad, TCA, diabetes...) e informar a través de la propuesta de las dietas (vista en el punto anterior) sobre cómo ha de ser cada comida y qué alimentos sería conveniente que tuvieran.

Las charlas informativas al comienzo de curso estarán dedicadas a padres y/o adultos con una relación estrecha del alumno o personas de las que dependa su alimentación (personal del comedor escolar, por ejemplo). Numerosas organizaciones se dedican a este tipo de informaciones, por lo que lo conveniente consistiría en realizar una votación sobre la que más guste y sea más acorde con las características del alumnado y familiar.

Primera actividad: A raíz de la charla informativa, realizar un taller familiar con padres, tutores o alumnos en los que cada uno elabore un “calendario nutricional” y añadan qué alimentos o qué tipo de alimentos comerán cada día de la semana. Puede ser un punto a favor para facilitar la organización de los adultos, ya que muchos no disponen del tiempo suficiente y podría ayudarles a prepararse y planificarse mejor, por lo que conllevaría menos estrés. Es preciso comunicar que, si un día o en alguna ocasión puntual no pudieran cumplir el calendario nutricional marcado, no ocurre nada y no es motivo de nerviosismo, ya que hay que aprender a comer de todo y por días específicos no va a desembocar en una consecuencia negativa.

Muchos alumnos realizan las comidas en el comedor escolar del colegio, por lo que con ellos los padres podrían organizar únicamente desayunos, meriendas, cenas y ya el día

completo los fines de semana. Es importante no “excluir” a ningún alumno de realizar el taller.

Un profesional y el personal docente cualificado valorarán los calendarios para llevarlos a cabo y con ello fomentar la nutrición de calidad en las viviendas.

Segunda actividad planteada: Ya que los alumnos se encuentran ordenados alfabéticamente, se realizará un sorteo (para que no tenga por qué comenzar el primer alumno de la lista) y cada semana, al que le haya tocado, tendrá que traer una receta elaborada en casa (pueden precisar de ayuda de familiares o adultos).

Las tutorías suelen tener lugar a última hora de la jornada escolar, por lo que podríamos usar aproximadamente 15 minutos de ellas para realizar esta actividad semanal.

Un alumno, de manera individual (o con ayuda de adultos) elaborará una receta que pueda ser fácilmente dividida y repartida al resto de compañeros de la clase. Antes de comenzar a distribuir la comida, el alumno explicará a la clase qué pasos ha seguido para elaborar su plato (y también los ingredientes usados, si se ha usado algún método de cocinado...)

Cuando lo haya explicado, los alumnos iniciarán una “evaluación nutricional”. Probarán el alimento y después, por equipos, realizarán una crítica constructiva hacia el “chef” de la semana; valorando el sabor (aunque tiene que constar de que no será el punto más importante), el valor nutricional y si es una receta que es sana o no; en los primeros cursos podrían evaluar cada estándar de la receta mediante emoticonos, por ejemplo:

- *Profesor: ¿Creéis que es sana esta receta?*
- *Los alumnos tendrán 3 caretas para elegir, entre “contento” (muy sana), “neutral” (ni muy sana ni insana) y “triste” (no es sana).*

En cursos posteriores, los alumnos darán argumentos de por qué piensan que esa receta tiene unos valores nutricionales positivos o no.

Con el propósito de que no consideren ningún alimento o comida como “prohibida” y sientan malestar posterior si en algún momento la consumen, se realizará la siguiente pregunta:

*¿Creéis que esta comida puede consumirse todos los días o simplemente una vez a la semana, una vez al mes....sería suficiente?*

Gracias al interrogante planteado, los alumnos tendrán en cuenta que no es conveniente el consumo de ciertos alimentos habitualmente, pero que, si se consumen en ocasiones específicas o puntuales, no va a tener drásticas consecuencias en nuestra salud.

A continuación, en cursos posteriores donde será más fácil el entendimiento de la explicación acerca de los alimentos sanos, se planteará el siguiente interrogante:

*¿Por qué creéis que hay que consumir alimentos saludables?*

El propósito de lanzar esta pregunta es que los alumnos no elaboren respuestas tales como “porque puedes engordar”, ya que volveríamos al prejuicio hacia los cuerpos con sobrepeso y los alumnos podrían rechazar a compañeros con ese tipo de metabolismo. Ellos han de preparar una contestación acerca de cómo puede afectar a la salud a corto y largo plazo, y que es lo más importante (no el hecho de que un cuerpo se transforme debido a la ganancia o pérdida de peso).

Tercera actividad planteada: Un día a la semana llevar a cabo la común propuesta ahora en centros denominada “El día de la fruta” los niños se pondrán en común para, en su calendario semanal, establecer un día donde el almuerzo consista en traer pieza o piezas de fruta. (El colegio puede colaborar con asociaciones para que traiga los diferentes alimentos)

Cuarta actividad planteada: Colocar una gran pirámide alimenticia en el comedor escolar, ya que muchos alumnos realizan la comida del medio día en el centro. Que ellos mismos sepan identificar cada plato y clasificarlo dentro de la pirámide.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta las características que pueden depender de la modificación de dietas, es comúnmente en los niños que sufran:

- ▼ Diabetes
- ▼ Celiaquía
- ▼ Obesidad o sobrepeso
- ▼ Desnutrición
- ▼ Gastritis y otro tipo de enfermedades de este tipo.

También encontramos más enfermedades, pero estas son las más comunes en niños, por lo que habría que tenerlas en cuenta para llevar a cabo modificaciones en las dietas propuestas, realizar también “días inclusivos” donde, por ejemplo, todos los alumnos coman si gluten (y no solo el niño afectado). Junto con especialistas, se elaboraría también un calendario semanal de alimentación sana siguiendo las características físico-emocionales de los alumnos.

### **8.3 La importancia de informar sobre especialistas y psicólogos como propuesta de Prevención**

En múltiples ocasiones los alumnos cuentan con problemas o dificultades personales que afectan a su desarrollo físico o emocional (debido a los factores anteriormente analizados; el factor familiar, social, académico...) y es común que estos alumnos no puedan tener un apoyo cercano para la mejoría o solución de tales inconvenientes, por lo que podría ser útil la propuesta de un psicólogo.

En la mayoría de los centros privados, concertados y públicos (como puede verse en la encuesta nº3, véase **ANEXO 3**) los alumnos cuentan con un psicólogo cualificado, pero en su total mayoría todas las personas han respondido que no acudirían a él debido a varios motivos, de los cuales pueden ser relevantes:

- Desconocen hasta que punto es confidencial la información que se comparte con un psicólogo.
- Creen que una persona con la cual no tienen confianza no va a ayudarles a “solucionar sus problemas”.
- Piensan que sus problemas pueden solucionarse por ellos mismos.

En cuanto al punto 1 y 2, la causa de estos pensamientos podría ser la desinformación, por lo que es preciso llevar a cabo desde edades tempranas (incluso el 2º ciclo de Educación Primaria) la explicación del concepto “ir al psicólogo” para que, los alumnos puedan acudir cuando quieran y necesiten, y que dejen de considerar a una persona que ejerce esta profesión como simplemente una “persona con la que no hay confianza”.

En esta información impartida a los alumnos pueden explicarse y aclararse estos conceptos además de informar hasta qué punto es confidencial lo que se comparte con profesionales de este campo, y ellos mismos decidir entonces si necesitan o quieren ir a una consulta de psicología.

Es importante no comprometer a los alumnos, simplemente ofrecer una o unas primeras tomas de contacto (tanto a ellos como a las familias) ya que pueden servirles para compartir ideas o situaciones en las que se necesita apoyo psicológico para ayudar a superarlas o simplemente sobrellevarlas con mayor facilidad y comodidad.

No únicamente los alumnos recibirán información sobre psicólogos o psiquiatras, también sobre nutricionistas. En la encuesta número 3 se preguntó a jóvenes que finalizaron su etapa escolar si realizaron alguna dieta durante la adolescencia, y sus respuestas fueron las siguientes:

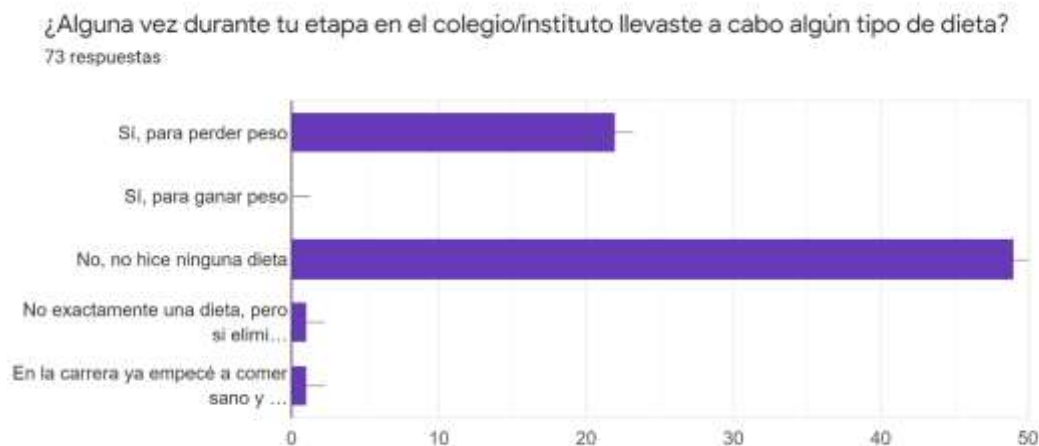


Figura XIII: Gráfico de barras acerca de cuántos usuarios decidieron llevar a cabo una dieta con el propósito de modificar su peso.

La mayoría no realizó ninguna dieta, pero, si precisaron de ella, fue únicamente para perder peso. Si un alumno empieza a llevar a cabo dietas las cuales son insanas, incluso llevan al límite la eliminación de alimentos o comidas (por ejemplo, encuentran una dieta que habla de únicamente realizar una o dos comidas al día con pocos alimentos) y ven que no obtienen “los resultados” que esperaban o empiezan a tener un malestar, podrían llegar a obsesionarse, y por consiguiente padecer un TCA. La mayoría de estas dietas, como podemos observar en el gráfico siguiente, fueron extraídas de Internet:

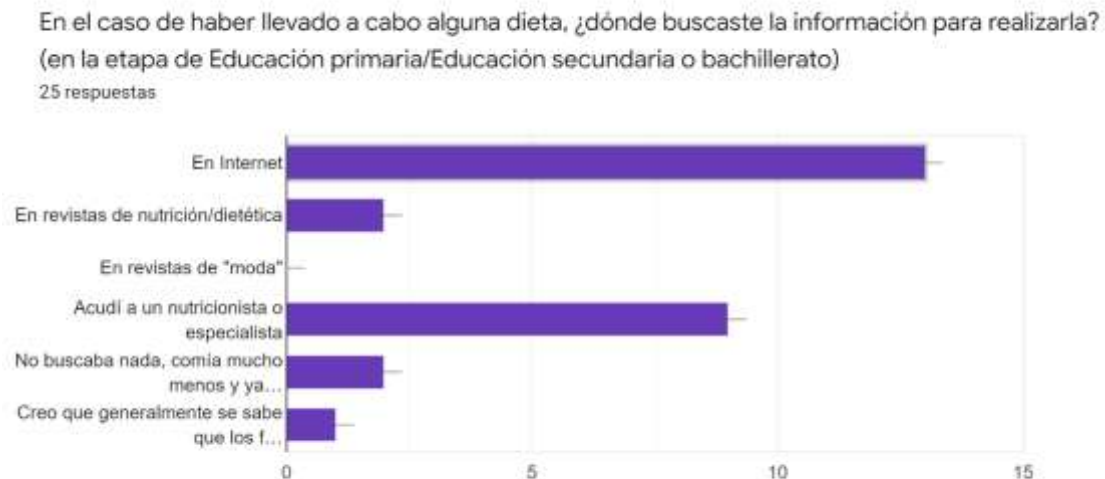


Figura XIV: Gráfico de barras que muestra las fuentes donde los usuarios buscaban dietas para llevarlas a cabo con el fin de modificar su peso.

Como se puede apreciar, la mayoría de personas extrajo la información sobre dietas a través de fuentes digitales, por lo que no es 100% fiable puesto que cada persona tiene una constitución diferente, determinadas características, hábitos alimenticios y de ejercicio que serán clave para determinar qué tipo de alimentos y dietas pueden llevar a cabo.

A continuación, se muestra una tira de ejemplos proporcionados por los encuestados (que efectuaron dietas) y que comentaron en la siguiente cuestión que los alimentos que “eliminaron” de su nutrición fueron los siguientes (citación textual): (para ver encuesta completa véase **ANEXO 3**)

- ❖ “Azúcares, harina refinada y bollería.”
- ❖ “Muchos, incluso los saludables.”
- ❖ “Quitó cantidad” (de alimentos)
- ❖ “Alimentos grasos”
- ❖ “Todo tipo de ultra procesados.”
- ❖ “Hidratos”/ “carbohidratos”
- ❖ “Refrescos y salsas”



- ❖ “Dulces”
- ❖ “Reducir pan blanco y sustituí por integral.”
- ❖ “Comer mucha más verdura y fruta, quitarme los fritos y comidas basura. No probé ningún medicamento ni producto nutricional.”
- ❖ “Pan, plátano e hidratos”.
- ❖ “Azúcar y snacks no saludables”

La mayoría de ellos prescindieron de los hidratos o alimentos con gran cantidad de calorías. Algunas respuestas señalan que incluso se llegaron a eliminar alimentos saludables, lo que significa que las dietas han de ser elaboradas por nutricionistas y no fijarse en páginas webs, ya que seguramente, no serán aptas para su cuerpo o resultarán insalubres.

A través de charlas informativas a padres y alumnos, se especificará la importancia de no usar nuestros propios criterios para prohibir comidas o prescindir de ellas, ya que puede desembocar en consecuencias que podrían afectar a nuestra salud tanto a corto como largo plazo.

#### **8.4 Propuestas de actividades que pueden utilizarse para la Prevención de un TCA en diferentes áreas**

Analizando los apartados anteriores y mediante las encuestas realizadas, se han podido detectar gracias a las respuestas de los participantes qué falló y qué puede seguir fallando a día de hoy en los colegios para que se propicie la aparición de un trastorno de alimentación.

En resumen, estos son los siguientes aspectos concluidos en las tomas de muestras:

- La mayoría de mujeres han señalado que cuando consideran que su peso no es el “adecuado”, se sienten incómodas con ellas mismas (añadiendo diferentes sentimientos y emociones de connotación negativa, véase **ANEXO 1**)
- De las 73 personas que participaron en la encuesta nº3, dedicada a jóvenes que recientemente han finalizado su etapa en el colegio e instituto, la gran mayoría han señalado que durante este período fueron testigos o sufrieron ellos mismos de comentarios despectivos en general hacia el físico de las personas que tenían sobrepeso.
- El bullying (acoso escolar) es uno de los factores que influyen en la aparición de un TCA, y, al ocurrir en los colegios, es un factor en los que más podremos trabajar los docentes para evitar su presencia y por tanto eliminar comentarios despectivos de cualquier tipo (de alumno a alumno, profesor a alumno...)
- Carencia de petición de ayuda hacia especialistas o directiva del centro si el alumno tiene problemas personales que le afectan en gran medida al desarrollo normal personal, rendimiento académico o en relaciones interpersonales.

Para erradicar la problemática anterior, se van a llevar a cabo las siguientes propuestas:

#### **8.4.1 Lecturas contra el acoso escolar.**

Sería conveniente realizar en cada curso de Educación Primaria mínimo, una vez por curso, la propuesta de un cuento contra el acoso escolar además de llevar a cabo una serie de actividades para trabajarlo. Estas actividades podrán llevarse a cabo en el área de **Lengua Castellana y Literatura** (donde se sitúan los contenidos dentro del *Bloque 2: Comunicación Escrita: Leer*) y en el área de **Valores Sociales y Cívicos**.

#### PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Los alumnos en estos cursos seguramente tendrán más dificultades a la hora de detectar un caso donde tenga lugar acoso o agresiones continuas hacia alguien, además de que los casos de bullying, no son muy frecuentes en estos cursos sino en posteriores. Sin embargo, han de empezar a conocer estos términos para evitar que a lo largo de su escolaridad realicen este tipo de acciones, sean víctimas o testigos de ellas. Las siguientes lecturas que se proponen son las siguientes:

- Ibarrola, B. (2008). *El Club de los Valientes*. Madrid, España: Ediciones Sm.

Este cuento estará enfocado hacia el primer y segundo curso de Educación Primaria. No se menciona como tal el término “bullying” o “acoso”, ya que, como se ha señalado anteriormente, posiblemente sean términos que a los alumnos les cuesten entender, pero trata el cómo un alumno se dedica a “molestar” a otros mediante acciones violentas, situaciones que sí pueden estar experimentando los niños a estas edades. El cuento también explica cómo el protagonista de la historia, víctima de una burla por parte de este compañero, resuelve el conflicto formando el “club de los valientes” sin usar ningún tipo de violencia contra el niño que se burla de los demás compañeros.

La actividad planteada es la siguiente: Los alumnos son divididos por equipos, el cuento no tiene una larga extensión, por lo que podemos realizar una lectura en voz alta entre toda la

clase. Se van realizando pausas conforme avanza la lectura, para comprobar que todos los alumnos la están siguiendo y comprendiendo, y por tanto lanzar preguntas para que usen sus estrategias de predicción (cómo acabará la historia), o cómo creen que debería actuar el protagonista.

Después de la lectura, los alumnos, por equipos, contestarán a algunas preguntas sobre la historia, además de evaluarla (si les ha gustado, si les gustaría que hubiese otro final...) para fomentar la lectura comprensiva y comprobar de nuevo que han entendido el mensaje. Posteriormente, realizarán un mural (puede llevar más de dos sesiones) donde cada grupo será su propio “club de los valientes”, y deberán nombrar al equipo con otro mote que les pueda caracterizar o que les guste y motive, escribir y explicar después al resto del grupo-clase contra qué injusticias quieren luchar (de todo tipo, tanto acoso escolar como cualquier cosa que ellos crean que son “desigualdades”) el maestro deberá ayudarles o proporcionar ideas sobre qué contra que injusticias pueden luchar. Los murales se dispondrán por la clase, para que los alumnos tengan presente de manera visual contra qué les gustaría luchar.

## SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En las tomas de muestras se ha podido estimar que el comienzo de criticar y lanzar comentarios despectivos (tanto continuos como puntuales) hacia la personalidad o físico de alguien comienzan a estas edades. También, los alumnos comienzan a entender conceptos más amplios como el término “diversidad” y los posibles casos de acoso escolar.

Cada familia es diferente y por tanto un alumno fuera del aula podría estar viviendo una situación muy complicada sin que los maestros o compañeros seamos conscientes, si a esto le añadimos el acoso por parte de otros estudiantes, esta situación podría agravarse provocando a corto o largo plazo un mal estado físico y emocional.

En este segundo ciclo de Educación Primaria se plantea la siguiente lectura:

- Borao , L. (2017). *Por los pelos*. España: VidaEscrita.

Laura Borao es la autora de este cuento infantil, tiene en Internet un blog acerca de cuentos y recursos educativos para profesores, donde ellos mismos le dejan comentarios sobre si les han resultado útiles.

El protagonista se llama Raúl, es un niño al cual en el colegio le realizan comentarios despectivos tales como “homosexual” “nenaza”, y es su padre quien no ve nada malo en que su hijo tuviera cualquier orientación sexual además de tratar el tema con total naturalidad. La historia narra como la madre del mejor amigo de Raúl tiene una enfermedad terminal, y como él ayuda a su familia y a su fiel amigo a hacer más llevadera la situación.

Este cuento podría estar dirigido tanto a padres como alumnos, ya que los niños podrían conocer cómo actuar si uno de sus compañeros está pasando por una situación complicada dentro y/o fuera del colegio (independientemente de la que sea, no únicamente por enfermedad) además de luchar contra los prejuicios hacia ciertas orientaciones sexuales, realizando una toma de conciencia sobre ello, ya que posiblemente algún alumno las tenga y podríamos prevenir y normalizar estas situaciones de cara a futuro.

Por otro lado, insultos que aparecen en la historia como “nenaza” podrían generar malestar en niñas o alumnos que se identifiquen con el género femenino, puesto que asociarán el comportamiento que es común en ellas como algo negativo. Se trabajarán para eliminar este tipo de discriminaciones.

La actividad propuesta es la siguiente: Se realiza una lectura comprensiva, puede ser en voz alta de nuevo, por equipos, donde se realizarán pausas para lanzar preguntas sobre la historia y comprobar que los alumnos siguen la lectura y también al final de la misma, para analizar si han entendido el mensaje.

Se lanza la siguiente pregunta: *¿Qué hubieras hecho si tú fueses el protagonista?* Por individual, los alumnos tendrán el tiempo suficiente para reflexionar y escribir sus acciones. Al finalizar, quien quiera puede leer su texto y hacer una puesta en común.

Los alumnos pueden contar experiencias o comentarios despectivos que creen que atacan la integridad de las personas. Al escuchar a los compañeros, si alguno de los niños es testigo, sufre o tiene una situación difícil en casa podría asumirlo y tener la iniciativa (en el momento o después en privado) de contarlo a los maestros para pensar y aplicar una solución.

### TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Los alumnos en este ciclo, especialmente en el último curso, comienzan a cambiar tanto física como emocionalmente y entran en la fase conocida como “preadolescencia “y/o pubertad, donde empezarán a darse cuenta de que su cuerpo se está transformando. Una etapa que puede conllevar ciertos riesgos, ya que los cambios experimentados, dependiendo de las personas, pueden ser algo bruscos y los cuales los alumnos pueden no estar “preparados” mentalmente hablando (aparición del acné, crecimiento físico, ganancia o pérdida de peso, llegada de la menstruación...)

Debido a estos cambios, es posible que ciertos alumnos en los cuales estas alteraciones se produzcan antes o estas sean más notables, se conviertan en el “punto de mira” del resto de compañeros. Gracias a el proyecto se intentará informar a los estudiantes acerca de este proceso, ya que es un transcurso esencial en las vidas de las personas y que a cada individuo puede afectarle de una manera.

La citación del libro propuesto para trabajar en este último curso de Educación Primaria es la siguiente:

- Moreno, E. (2018). *Invisible / Invisible*. New York, Estados Unidos: Penguin Random House.

Este libro puede aplicarse también en los cursos de Educación Secundaria o Bachillerato. Incluso podría trabajarse en diferentes cursos (una vez en 6º de primaria, otra en 3ºESO...) ya que se podría conocer la evolución de los diferentes puntos de vista de los alumnos.

La historia trata de un adolescente el cual, sin razón alguna, se convierte en víctima de acoso escolar por parte de un compañero de clase, al que se le unen el resto de sus amigos. El acoso comienza con las burlas constantes de este grupo de estudiantes, el inadecuado uso de las redes sociales donde publican vídeos y fotos ridiculizándole, llegando tanto a padres como alumnos (los padres consideran los vídeos como una “broma” sin importancia). También trata la culpabilidad que tiene el resto de los alumnos, donde ninguno comunica nada a la directiva del centro y/o profesores por miedo a adoptar el papel de “chivato” o que ellos reciban lo mismo que le ocurre a su compañero. Además de comprobar sentir desde la perspectiva del protagonista la agonía y sus sentimientos a lo largo de su historia, y como él, quisiera ser invisible. (Moreno, 2018)

Es un libro muy realista donde trata de contar las drásticas consecuencias en las que puede desembocar el bullying. Habrá que tener en cuenta la sensibilidad de los alumnos.

La actividad planteada con esta lectura consiste en lo siguiente:

Tiene una finalidad reflexiva, por lo que no se realizarán lecturas en voz alta con el grupo-clase (como en anteriores ciclos), sino que los alumnos la trabajarán de manera individual. Las familias pueden leer el libro también, ya que puede servirles para concienciar sobre el problema y gravedad que conlleva el acoso escolar en la vida de las personas.

Se permitirá el tiempo suficiente para que los alumnos lean la historia tranquilamente, en sus domicilios (o, si es preciso, en horas/clases pertenecientes al área de Lengua Castellana y Literatura si contamos con más tiempo) reflexionando a través de las emociones del

protagonista y analizando el papel tan importante que tienen los “testigos” de estas situaciones.

Una vez que se haya finalizado la lectura, los alumnos se dividirán por equipos, donde crearán sus propias “normas” o “pasos a seguir” para hacer un buen uso de las redes sociales. Después, con toda la clase, se realizará una puesta en común en la que el objetivo es que los alumnos saquen sus propias conclusiones (el profesor es un guía que servirá como ayuda para proporcionarles ideas, añadir o prescindir de las mismas...) La lista siguiente es un ejemplo de lo que podrían ser conclusiones sacadas por ellos mismos:

- No publicar fotos o contenido multimedia de/sobre alguien sin su consentimiento y/o contenido ilícito.
- Si se publica, comprobar que el contenido es seguro y correcto.
- Si al iniciar sesión en nuestras cuentas personales somos testigos de una publicación ilícita, denunciar la cuenta o informar a las autoridades.
- Si alguien ha publicado contenido sobre nosotros sin permiso donde somos víctimas de acoso y/o objeto de burlas, informar a los adultos de confianza (las autoridades, docentes, familiares...)

Es uno de los objetivos con la lectura de esta historia; el uso adecuado de Internet y el daño que podemos causar a través de él. Otras propuestas a trabajar con esta lectura pueden ser las siguientes:

- Realizar actividades que requieran reflexión: autorreflexión individual acerca del libro, si creen que estos casos ocurren de normal en nuestra sociedad, qué papel adoptarían ellos, opinión personal acerca del acoso escolar...
- Enseñar pautas sobre cómo actuar ante un caso de bullying, intentando que sean ellos mismos los que saquen estos pasos.



- Crear un “lema” en un póster (preferiblemente por equipos) contra el acoso escolar y después incorporarlo alrededor del aula o del colegio.
- Realización de debates acerca de la discriminación (por ejemplo, quiénes creen que se da a menudo, por qué, causas más comunes...)
- Creación de un cortometraje original sobre el tema para proyectarlo al resto del grupo o curso.

#### **8.4.2 Fotografías u otro tipo de recursos contra los estereotipos.**

Estas actividades van a trabajarse únicamente en el tercer ciclo de Educación Primaria (especialmente en el último curso), tratándose de manera interdisciplinar (o por separado) en las áreas de **Educación Artística (Plástica) Valores Sociales y Cívicos** (incluso en áreas extraescolares como TIC, “Informática” ...) Los contenidos donde podemos situar las actividades pertenecen al *Bloque 1: Educación Audiovisual* (véase **ANEXO 14**).

Actividad usando las TIC: Se realizará una presentación en clase donde estará expuesto el trabajo de la artista (descrita en apartados anteriores) llamada Allison Morris, incluyendo también a diversos autores que critican las exigencias sociales hacia la mujer. El objetivo es educar en igualdad (ningún género es superior a otro) para eliminar el concepto de “las mujeres han de estar delgadas” ya que, la mayoría de personas que sufren un Trastorno Alimenticio, pertenecen al género femenino. Esta actividad permitirá ver a los alumnos una forma distinta de usar las redes sociales, y no sólo como medio de comunicación de “hablar” o “chatear”.

La actividad que se plantea es que, por equipos, realicen un trabajo (ya sea vídeo, fotografías, una canción...) donde participen todos los miembros y hagan una crítica hacia las injusticias sociales (puede ser más de una crítica; hacia las exigencias sociales a la mujer, el racismo, la homofobia...) y con ello hacer un proyecto juntos.

Es una tarea que requerirá tiempo, para planificarla, elaborarla... los alumnos podrán llevar recursos propios (si tienen cámaras, dispositivo móvil...) para realizarlo en horas escolares. El profesor ha de ser un guía para proporcionar ideas, enseñar ejemplos de artistas o autores que hayan elaborado críticas a través de la imagen... y que los alumnos puedan imitar, pero siempre aportando una creatividad propia y haciéndose todos partícipes.

### 8.4.3 Educación Emocional.

Se ha podido comprobar que uno de los factores que influyen en la alimentación son las emociones (momentáneas o “fijas”) de las personas.

Cuando mi estado de ánimo está alterado por emociones negativas (estoy triste, enfadado , estresado...) mi alimentación es...

35 respuestas

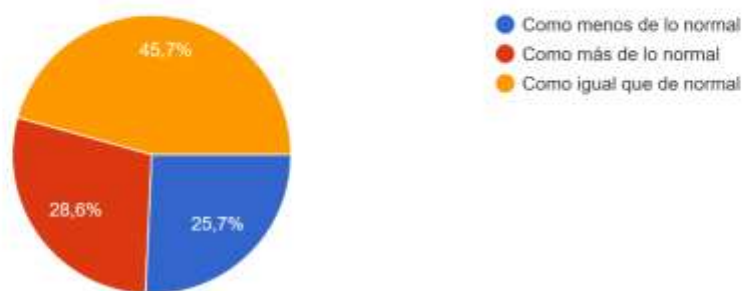


Figura XV: Más de la mitad de los encuestados sufren alteraciones en la alimentación (comiendo más o menos) dependiendo de su estado de ánimo. Es por ello que convendría llevar a cabo “terapias” o actividades de relajación en determinadas horas de la semana.

El trabajo de los alumnos usando música relajante, ejercicios de relajación cuando los alumnos se sientan más “alterados de lo normal” (por ejemplo, en la llegada de una excursión, de alguna prueba importante como un examen, después de la clase de Educación Física o recreo, etc.) puede ayudarles a estabilizar sus emociones y encontrarse más tranquilos (a corto plazo) e influenciarles a lo largo del día.

Si los alumnos aprenden a autorrealizarse (en etapas posteriores), pedir ayuda o aprenden a estabilizar sus emociones de esta manera u otra, la alimentación no se encontrará tan alterada y su estado emocional no influirá en su estado físico tan notablemente.

## **9 CONCLUSIONES Y VALORACIÓN FINAL**

En función de los factores analizados, conocimientos y tomas de muestras actuales de personas que continúan en su etapa escolar junto con aquellos que ya la han finalizado, hemos podido apreciar lo mucho que queda por mejorar; los prejuicios, el acoso escolar, lo importante que es una buena alimentación...

Las hipótesis formuladas acerca de los TCA han resultado ciertas; afectan en gran medida a jóvenes y especialmente al género femenino, también los más conocidos (que no los más graves) son la anorexia y bulimia nerviosa, y el entorno social (como hemos podido comprobar y demostrar en las diferentes tomas de muestras) afecta en gran medida a corto y largo plazo en la aparición de este tipo de trastornos, debido a la gran cantidad de comentarios despectivos hacia la personalidad y especialmente al físico.

Por otro lado, la gran mayoría de los participantes encuestados se mostraron incómodos cuando el peso que consideraban resultaba para ellos como “no adecuado” para ellos debido a la “posible” modificación de su estado físico, por lo que es una perspectiva que hay que cambiar y mejorar para centrarse en la salud antes que en “qué dirán” los demás.

Gracias a este análisis, se han elaborado las diferentes propuestas de prevención con la finalidad de poder aplicarse en el futuro para ayudar a prevenir los Trastornos de Conducta Alimentaria, puesto que son más peligrosos de lo que se cree y afectan tanto a pacientes como a su entorno más cercano.

## BIBLIOGRAFIA

- ✚ Acerete, D., Leis Trabazo, R., & Lambruschini Ferri, N. (2010). *Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*.
- ✚ Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.. (2012). Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación en la salud. mayo 2020, de Scielo Sitio web:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&script=sci_arttext&tlng=n)
- ✚ Almenara, C. (2003). *Revista de neuro-psiquiatría* (66). Recuperado de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1531/1559>
- ✚ Baleares, I. (2017, marzo 2). ALLISON MORRIS | *Vibrantes autorretratos que cuestionan los ideales 'Femeninos'*. Recuperado de <https://infomag.es/2017/03/02/allison-morris-vibrantes-autorretratos-que-cuestionan-los-ideales-femeninos/>
- ✚ Basciani, A. (2018, 26 febrero). *A qué hora y cuántas veces se come en España (es distinto al resto del mundo)*. Recuperado de <https://www.guiajando.com/a-que-hora-y-cuantas-veces-se-como-en-espana/>
- ✚ Carrillo Durán, D. (2005). *Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1382753>
- ✚ Crespo, M. C., & Ayala Obando, N. A. (2017). *Efecto de la Terapia de Juego Cognitivo-Conductual en Niños de 3 a 6 años, para Tratar la Alimentación Selectiva del Trastorno de Evitación/Restricción de la Ingesta de Alimentos*. Recuperado de <http://192.188.53.14/handle/23000/6603>

- ✚ De la Serna, I. (2001, 6 febrero). *Factores biológicos y psicosociales relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria en varones*. Recuperado de [https://psiquiatria.com/trastornos\\_de\\_alimentacion/factores-biologicos-y-psicosociales-relacionados-con-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-varones/](https://psiquiatria.com/trastornos_de_alimentacion/factores-biologicos-y-psicosociales-relacionados-con-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-varones/)
- ✚ Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. (2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*. Recuperado de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>
- ✚ Escuela de Alimentación. (s. f.). Carenia de nutrientes y desarrollo en edad infantil | Observatorio de alimentación. Recuperado 18 de mayo de 2020, de <http://observatorio.escueladealimentacion.es/entradas/alimentacion-y-salud/carencia-de-nutrientes-y-desarrollo-en-edad-infantil>
- ✚ España, Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 16 de junio de 2014.
- ✚ España, ORDEN ECD/598/2016, de 14 de junio, por la que se modifica la Orden de 26 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Colegios Públicos de Educación Infantil y Primaria y de los Colegios Públicos de Educación Especial de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 23 de junio de 2016, núm. 120, pp. 16367 a 16370.
- ✚ España, Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52, pp. 19349 a 19419.

- ✚ España, Resolución de 12 de abril de 2016, del Director General de Planificación y Formación Profesional por la que se ofrecen orientaciones sobre los perfiles competenciales de las áreas de conocimiento y los perfiles de las competencias clave por cursos, establecidos en la Orden del 16 de junio de 2014, de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el Currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 12 de abril de 2016.
- ✚ García Palacios , A. (2014). *El Trastorno por Atracón en el DSM-5*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803021.pdf>
- ✚ Health Library - Women's Health - Women's Health Clinic - Obstetrics & Gynecology OBGYN - *Niños y Cafeína: ¿Están Tomando Demasiada?*
- ✚ <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder-esp.html>  
<https://www.prevencion.adeslas.es/es/trastornoalimenticio/masprevencion/Paginas/cifras-anorexia-bulimia.aspx>
- ✚ Lorenzo Delgado , Dr. D. M., Garrote Rojas , D., & Palomares Ruiz, D. A. (2009). *Análisis de la incidencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en los factores de la personalidad de los estudiantes de Educación Secundaria de Granada*. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2341/18032217.pdf?sequence=1>
- ✚ Moreno, E. (2018). *Invisible / Invisible*. New York, Estados Unidos: Penguin Random House.
- ✚ NEDA. (2017, abril 20). NEDA Español. Recuperado de <https://www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanolasociación>  
Recuperado de <http://www.educaragon.org/Files>

Recuperado de <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/19/108/ESP/19-108-ESP-157-66-616839.pdf>

- ✚ Redacción Médica. (2018, noviembre 30). *Trastornos alimentarios, 3ª patología crónica en adolescentes*. Recuperado de <https://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina-familiar-y-comunitaria/los-trastornos-alimentarios-tercera-patologia-cronica-en-adolescentes-4798>
- ✚ Sánchez, M. A. R. (2011). *Administración de alimentos y tratamientos a personas dependientes en el domicilio. sscs0108 - atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio (Spanish Edition)* (1.ª ed.). x, España : IC Editorial.
- ✚ Santillana. (2019a). *Ciencias de la naturaleza, 4 Primaria* (Vol. 2). Madrid, España: Santillana.  
  
Shreveport – Louisiana, EU. A Part of the Willis-Knighton Physician Network. (s. f.).  
Recuperado 8 de junio de 2020, de <https://whc-shreveport.com/Womens-Health-Information/Education.aspx?chunkid=122180>
- ✚ Unitat de TCA. Servei de Psiquiatria i Psicologia. Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona, Valeria-Besteiro, O., Serrano-Troncoso, E., Rodríguez Vicente, V., Curret Santiesteban, M., Conangla Roselló, G., ... Dolz Abadia , M. (2017). *Ideación suicida y conductas autolesivas en adolescentes con Trastornos de la Conducta Alimentaria*.
- ✚ Vitoria Carrillo Durán, M., & López Lita, R. (2001). *La Influencia de la publicidad,, entre otros factores sociales, en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia y Bulimia Nerviosa*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/4615/1/T25151.pdf>

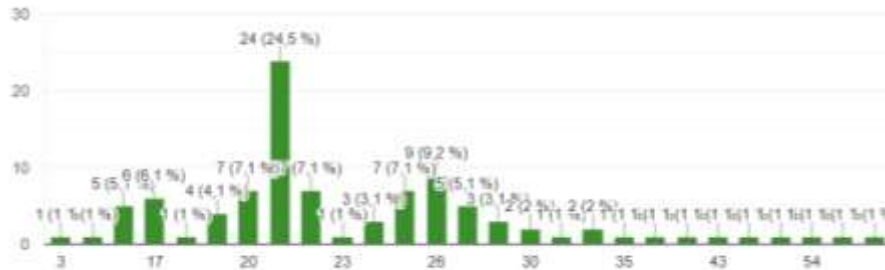
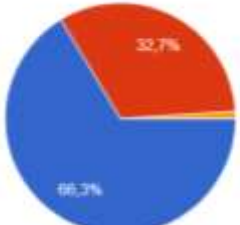
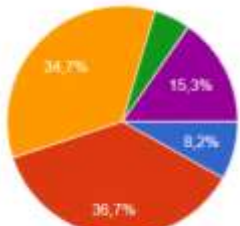
## **ANEXOS**

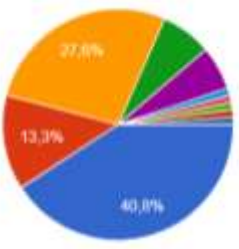
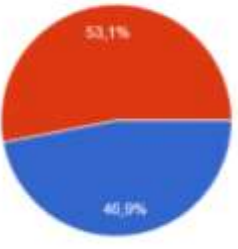




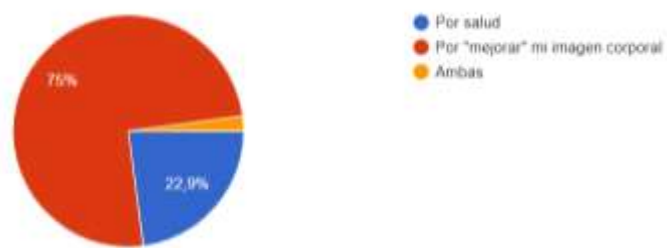
**ANEXO 1**  
**(encuesta n°1)**

**ENCUESTA N°1**  
**(Cuestiones generales acerca de sentimientos y hábitos saludables)**

CUESTIONES PLANTEADAS	RESPUESTAS																																																																														
Edades de los encuestados	 <table><caption>Datos del gráfico de barras: Edades de los encuestados</caption><thead><tr><th>Edad</th><th>Frecuencia</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>3</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>5</td><td>5</td><td>5.1%</td></tr><tr><td>6</td><td>6</td><td>6.1%</td></tr><tr><td>17</td><td>4</td><td>4.1%</td></tr><tr><td>18</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>20</td><td>7</td><td>7.1%</td></tr><tr><td>21</td><td>24</td><td>24.5%</td></tr><tr><td>22</td><td>7</td><td>7.1%</td></tr><tr><td>23</td><td>3</td><td>3.1%</td></tr><tr><td>24</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>25</td><td>7</td><td>7.1%</td></tr><tr><td>26</td><td>9</td><td>9.2%</td></tr><tr><td>27</td><td>5</td><td>5.1%</td></tr><tr><td>28</td><td>3</td><td>3.1%</td></tr><tr><td>30</td><td>2</td><td>2%</td></tr><tr><td>32</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>35</td><td>2</td><td>2%</td></tr><tr><td>37</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>41</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>43</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>45</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>47</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>49</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>51</td><td>1</td><td>1%</td></tr><tr><td>54</td><td>1</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Edad	Frecuencia	Porcentaje	3	1	1%	5	5	5.1%	6	6	6.1%	17	4	4.1%	18	1	1%	20	7	7.1%	21	24	24.5%	22	7	7.1%	23	3	3.1%	24	1	1%	25	7	7.1%	26	9	9.2%	27	5	5.1%	28	3	3.1%	30	2	2%	32	1	1%	35	2	2%	37	1	1%	41	1	1%	43	1	1%	45	1	1%	47	1	1%	49	1	1%	51	1	1%	54	1	1%
Edad	Frecuencia	Porcentaje																																																																													
3	1	1%																																																																													
5	5	5.1%																																																																													
6	6	6.1%																																																																													
17	4	4.1%																																																																													
18	1	1%																																																																													
20	7	7.1%																																																																													
21	24	24.5%																																																																													
22	7	7.1%																																																																													
23	3	3.1%																																																																													
24	1	1%																																																																													
25	7	7.1%																																																																													
26	9	9.2%																																																																													
27	5	5.1%																																																																													
28	3	3.1%																																																																													
30	2	2%																																																																													
32	1	1%																																																																													
35	2	2%																																																																													
37	1	1%																																																																													
41	1	1%																																																																													
43	1	1%																																																																													
45	1	1%																																																																													
47	1	1%																																																																													
49	1	1%																																																																													
51	1	1%																																																																													
54	1	1%																																																																													
Género de los encuestados	 <table><caption>Datos del gráfico de sectores: Género de los encuestados</caption><thead><tr><th>Género</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Mujer</td><td>66.3%</td></tr><tr><td>Hombre</td><td>32.7%</td></tr><tr><td>Prefiero no decirlo</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Género	Porcentaje	Mujer	66.3%	Hombre	32.7%	Prefiero no decirlo	1%																																																																						
Género	Porcentaje																																																																														
Mujer	66.3%																																																																														
Hombre	32.7%																																																																														
Prefiero no decirlo	1%																																																																														
Ejercicio físico semanal	 <table><caption>Datos del gráfico de sectores: Ejercicio físico semanal</caption><thead><tr><th>Frecuencia</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 día</td><td>8.2%</td></tr><tr><td>2-3 días</td><td>36.7%</td></tr><tr><td>4-6 días</td><td>34.7%</td></tr><tr><td>Todos los días de la semana</td><td>15.3%</td></tr><tr><td>No practico ningún deporte ni hago ejercicio</td><td>4.9%</td></tr></tbody></table>	Frecuencia	Porcentaje	1 día	8.2%	2-3 días	36.7%	4-6 días	34.7%	Todos los días de la semana	15.3%	No practico ningún deporte ni hago ejercicio	4.9%																																																																		
Frecuencia	Porcentaje																																																																														
1 día	8.2%																																																																														
2-3 días	36.7%																																																																														
4-6 días	34.7%																																																																														
Todos los días de la semana	15.3%																																																																														
No practico ningún deporte ni hago ejercicio	4.9%																																																																														

<p>Resumen de los deportes practicados por los encuestados y número de participantes que realizan cada uno</p>	<p>A continuación se muestran los deportes que practican los participantes y entre paréntesis el número de personas que los realizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico (2)</li> <li>• Atletismo (1)</li> <li>• Baile (1 )</li> <li>• Baloncesto (8)</li> <li>• Balonmano (2)</li> <li>• Bicicleta estática u otros ejercicios en casa (3)</li> <li>• Ciclismo (4)</li> <li>• Comba (1)</li> <li>• Crossfit (1)</li> <li>• Entrenamiento “hit” (1)</li> <li>• Fitness (2)</li> <li>• Fútbol (15)</li> <li>• Gimnasio (10)</li> <li>• Gimnasia de mantenimiento (1)</li> <li>• Golf (2)</li> <li>• Natación (2)</li> <li>• Rugby (2)</li> <li>• Running (6)</li> <li>• Pilates (1)</li> <li>• Senderismo (2)</li> <li>• Skate (2)</li> <li>• Tenis (2)</li> <li>• Yoga (9)</li> </ul>
<p>¿Con qué frecuencia te pesas?</p>	 <p>     ● No me suelo pesar nunca      ● 1 vez por semana      ● Alguna vez al mes      ● 1 vez al mes      ● 1 vez al día      ● No hay una frecuencia exacta, simple...      ● Cada 15 días      ● Un par de veces al año   </p> <p>▲ 1/2 ▼</p> <p>● Verter verter por semana      ● cuando voy a una farmacia o a casa de mis abuelos, es decir, diez veces al año</p>
<p>¿Alguna vez has realizado una dieta con el fin de bajar de peso?</p>	 <p>     ● Sí      ● No   </p>

En el caso de que la respuesta anterior sea sí, ¿por qué?



En el caso de que hayas realizado una dieta, ¿Conocías su nombre? ¿en qué consistía esa dieta?

No

Ingerir menos calorías de las que gastaba haciendo ejercicio

Sin nombre. Hidratos pesados, sin fruta al principio...

No era una dieta estricta, si no controlar las comidas a deshoras y las cenas ligeras.

Era una dieta muy equilibrada elaborada por una dietista. No es ninguna dieta famosa.b

Dieta de volumen. Consiste en provocar un super hábit calórico con el fin de aumentar la masa muscular.

Era un menú más sano con comida normal, comida 5 veces al día...

No simplemente evitar grasas malas y azúcares

La desconozco

5 comidas al día(principalmente fruta y verdura), sin pan, sin alcohol y 3 litros de agua diarios

Pronokal hiperproteica

No conozco su nombre, comer cierta cantidad de calorías y quemarlas haciendo ejercicio

Plato saludable (eso no sé si se considera dieta)

Para la retención de líquidos y la grasa corporal

Cosas a la plancha, controlar alimentos y cantidades.

No era dieta 100% es como reducir el azúcar al máximo y cenar ligero

En comer menos

Keto, hipocalorica, reaflooding

Keto, hipocalorica, reaflooding

Ganar peso

Dieta del ayuno, dieta dunkan...

En el plato saludable

Simplemente no comer entre horas, no cenar hidratos y no beber alcohol entre semana

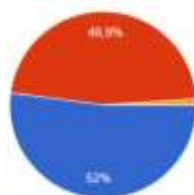
Según mi peso etc teniendo en cuenta el ejercicio que hacía, me hicieron una dieta

Una dieta equilibrada evitando comida basura

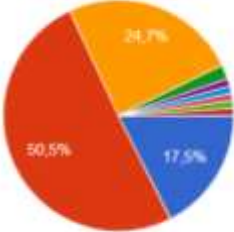
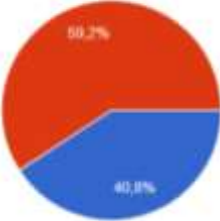
Comer menos calorías

Controlar las comidas

¿Alguna vez has sentido “temor” por haber ganado peso?

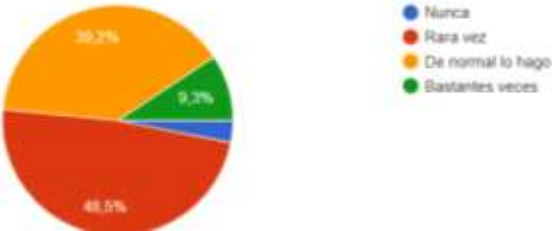
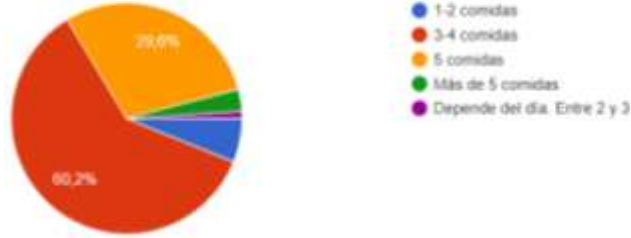


● Si  
● No  
● En mi caso no por haberlo perdido, soy muy delgada por constitución, y antes hacía lo que podía para engordar porque odiaba que se me notaran los huesos, ahora me la sueta la vida

<p>¿Sabes cuántas calorías puede tener un yogur?</p>	<div><div><div>De 20-40 kcal</div><div>50-70 kcal</div><div>Más de 70 kcal</div><div>Ni idea</div><div>Depende del yogur que sea</div><div>Depende del yogur, el que menos kcal tiene es el desnatado sin azúcar con...</div><div>No lo sé</div><div>Depende del yogur</div><div>No lo sé pero supongo que depende...</div></div></div>
<p>¿Sientes culpa si crees que te has “pasado” de cantidad de comida?</p>	<div><div><div>Sí</div><div>No</div></div></div>

En el caso de que la respuesta anterior sea sí, ¿por qué?

- Por engordar
- Porque siento que no voy a cumplir mis objetivos
- Por ganar peso.
- Porque pienso que me voy a engordar y entonces me veo mal físicamente.
- Por que luego me cuesta bajar de peso.
- No es bueno para mi salud
- Porque pienso en cuanto ejercicio tengo que hacer para quemarlo después.
- Posibilidad de engordar
- Porque al no realizar ejercicio siento que no estoy cuidándome de forma sana. Más cuando como comida basura que cuando como mucho
- Por dolor o malestar estomacal
- Porqué luego me quejo de que tengo que bajar de peso y sin embargo me he hinchado a comer
- Porque me siento pesada
- Por mal estar o por ganancia de peso
- Porque te sientes muy pesado después
- Porque se que me perjudica
- Por haber engordado
- Porque me gusta mucho comer. Y si como mucho luego me siento mal. Por salud y por imagen
- Al estar haciendo cosas para reducir es un poco contradictorio comer mucho
- Al estar haciendo cosas para reducir es un poco contradictorio comer mucho
- Porque falto a mi cita con la disciplina
- Porque no es bueno para mi Salud
- Porque no he cumplido con minteto
- Porque perjudica tu salud
- por cuidarme
- Porque como más de lo que mi cuerpo necesita y luego me encuentro mal
- Más que por la cantidad, por si no es muy sana o por si gano grasa
- Porque como demasiado y ganar mucho peso me va mal, estoy menos ágil
- La sociedad me ha impuesto ser lo más delgada posible para ser deseada
- Porque me produce ardores, y porque perjudica a mi estado físico
- no me gusta sentirme pesada después de comer
- Por engordar
- Por engordar mucho.
- Porque siento mi tripa muy inflamada y no me siento bien, porque ni debería de haber comido tanto.

<p>¿Con qué frecuencia comes, aunque no tengas apetito?</p>	 <table border="1"><thead><tr><th>Frecuencia</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>Nunca</td><td>2.2%</td></tr><tr><td>Rara vez</td><td>48.5%</td></tr><tr><td>De normal lo hago</td><td>39.2%</td></tr><tr><td>Bastantes veces</td><td>9.2%</td></tr></tbody></table>	Frecuencia	Porcentaje	Nunca	2.2%	Rara vez	48.5%	De normal lo hago	39.2%	Bastantes veces	9.2%		
Frecuencia	Porcentaje												
Nunca	2.2%												
Rara vez	48.5%												
De normal lo hago	39.2%												
Bastantes veces	9.2%												
<p>¿Cuántas comidas realizas al día?</p>	 <table border="1"><thead><tr><th>Cantidad de comidas</th><th>Porcentaje</th></tr></thead><tbody><tr><td>1-2 comidas</td><td>2.2%</td></tr><tr><td>3-4 comidas</td><td>60.2%</td></tr><tr><td>5 comidas</td><td>28.6%</td></tr><tr><td>Más de 5 comidas</td><td>7.8%</td></tr><tr><td>Depende del día. Entre 2 y 3</td><td>1.2%</td></tr></tbody></table>	Cantidad de comidas	Porcentaje	1-2 comidas	2.2%	3-4 comidas	60.2%	5 comidas	28.6%	Más de 5 comidas	7.8%	Depende del día. Entre 2 y 3	1.2%
Cantidad de comidas	Porcentaje												
1-2 comidas	2.2%												
3-4 comidas	60.2%												
5 comidas	28.6%												
Más de 5 comidas	7.8%												
Depende del día. Entre 2 y 3	1.2%												
<p>¿Cómo te sientes si consideras que tu peso no es el “apropiado”?</p>	<div>Enfadada</div> <div>Decepcionada</div> <div>No muy bien, pero tampoco es un trauma</div> <div>Decepcionada conmigo misma</div> <div>Depende. Intento controlarme, ya intentaré cambiarlo</div> <div>De normal mal pero intento reducir para que lo sea</div> <div>Considero que mi peso es el apropiado para mi salud</div> <div>Mal conmigo misma</div> <div>Sin tono</div>												



	Mal
	Bien
	Me da igual
	Mal conmigo misma
	Preocupada
	Siento la necesidad de perder peso pero no siempre lo hago
	Rara
	Frustrado
	Me siento desanimada
	Decepcionada conmigo misma. Con rabia.
	Mal porque me veo mal físicamente.
	Me siento un poco regular porque me salgo de mi peso ideal.
	Cada vez me obsesiono menos con la báscula, pero trato de mantenerme en un peso en el que me vea y me encuentre agusto conmigo mismo.
	Pues que quiero cambiarlo
	Frustrado
	Mal
	Depende, si es por malos hábitos, mal. Intento cambiarlo
	Mal un rato, pero ahora mismo tengo un peso apropiado
	Algo preocupada
	No importa, el peso no creo que tenga que ver con la gordura
	DISGUSTADA
	Muy mal. No me gusta y no estoy conforme
	Gordo
	No me fijo en eso porque me alimento bien
	Agobiada físicamente
	Falto de agilidad
	No considero ningún peso el apropiado
	mal :(
	Me baja la autoestima
	Sin mas
	Mal conmigo misma y que tendría que perder peso
	Frustrada
	Bien, pero podría estar mejor
	Incomoda
	Lo asumo y me siento bien
	Frustrada,pero si las medidas no han cambiado no

Decepcionada conmigo misma

gordo

Infravalorada

Sin más

Quiero desaparecer

Con necesidad de cambiarlo

Mmmm me guió más por la apariencia que por el peso en si, pero si no estoy a gusto con mi aspecto yo creo que me sentiría desanimado

Me sentiría mal

Insegura

Inseguro

Mal e insegura

Normal, pero intento ponerme en el adecuado

Motivado para alcanzar el peso adecuado

un poco mal

No me ocurre

Pues si está dentro del rango saludable no me causa preocupación, aunque en verano me gusta verme bien

No me estreso por ello.

"Ni bien ni mal"

Peor. Menos ágil.

Triste

De ninguna manera

No considero ningún peso más adecuado que otro

Normal

nunca me ha pasado

Si estoy saludable no me obsesiono con el peso, de cualquier forma intento comer sano y en su justa medida todos los días

Con ganas de cambiarlo

Indiferente mientras no sea perjudicial para mi salud

Me siento un poco decepcionada porque me importa mucho el peso y mi cuerpo.

No suelo sentir que mi peso no es el apropiado.

Siempre me he sentido bien con mi peso, en todo caso para según que nivel de competición deportiva me gustaría ganar un poco de masa muscular

<p>En estos momentos, ¿Sigues algún tiempo de dieta? Si es así, ¿cuál?</p>	<p>57 respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 comidas al día (principalmente fruta y verdura):</li> <li>• Hipocalorica</li> <li>• Pocos hidratos</li> <li>• Dieta mediterránea</li> <li>• Sí, solo 3 comidas al día (desayuno, comida y cena)</li> <li>• Sí, dieta 1300 calorías</li> <li>• No (el resto de participantes)</li> </ul> <p>No pero intento comer sano (20 respuestas dentro del “NO”)</p>
<p>Añade si quieres un hábito saludable que crees que todos deberían seguir. Ejemplo: realizar un mínimo de ejercicio al día/semana (58 respuestas)</p>	

	No picar entre horas
	Respetar el tiempo de descanso/sueño
	Siii
	Realizar cinco comidas al día
	Beber suficiente agua
	Beber mucha agua a lo largo de todo el día
	Cambiar el bollo por una pieza de fruta.
	No comer ningún alimento con azúcar
	No comer bollería industrial
	menos instagram
	Ir andando a todos los sitios y comer sano, ese es el primer paso.
	Comer frutas y verduras a diario
	Nadar es buenísimo para la salud
	Quererse tal cual es y buscar estar sano es el hábito más saludable para mí
	Comer comida más sana. Comer más veces al día en menor proporción. Darle importancia a las comidas, es decir no saltarnos ninguna. Hacer deporte con frecuencia
	1 hora de ejercicio combinando running o andar deprisa, y ejercicios como sentadillas, zumba, abdominales, siempre con tu propio peso
	Evitar pastelería industrial
	Andar 7 km diarios
	Saber estar en silencio
	Andar todos los días
	Aparte de hacer algo de ejercicio como parte de la rutina semanal, recomendaría ser llevar una dieta equilibrada pero sobre todo, realista, que se pueda mantener a lo largo del tiempo.
	Comer equilibradamente de todo y en su justa medida y mantenerse en forma
	Beber el mínimo de alcohol.
	Realizar más ejercicio, comer mas vegetales y fruta
	Mantener una dieta equilibrada
	Se debería fomentar el ejercicio puesto que con una dieta equilibrada no es suficiente. La combinación de se debería fomentar el ejercicio puesto que con una dieta equilibrada no es suficiente. La combinación de las dos es lo adecuado.
	Estar activo y ser constante en realizar alguna actividad deportiva
	Reducir el consumo de azúcar
	Caminar 1 hora al día
	Estoy en ello, y sí, creo que todo el mundo debería plantearse una dieta saludable acompañada de ejercicio
	Ser realfood
	Trabajar en reforzar la autoestima
	Reducir el consumo de azúcar
	Meditar 1 vez al día

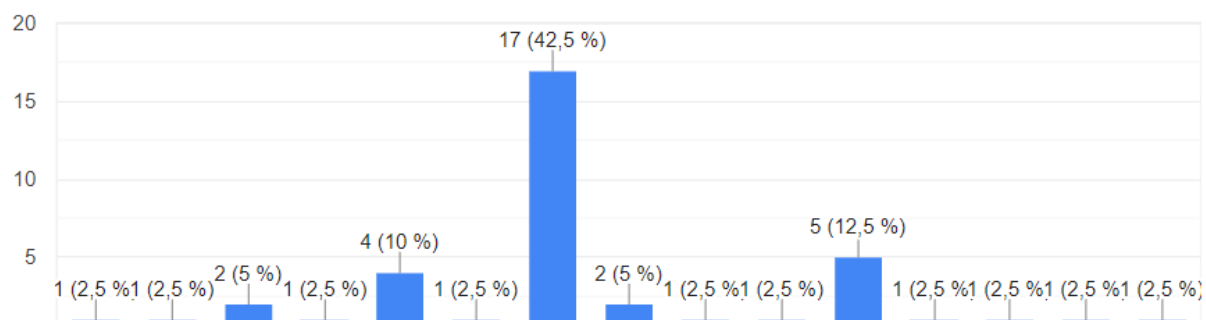
	Ejercicio
	Realizar ejercicio
	Real food y ejercicio
	Realizar ejercicio físico al menos 3 días a la semana durante más de 30 minutos. Llevar una dieta equilibrada evitando los procesados
	correr
	Comer equilibrado y realizar deporte físico
	Realizar deporte semanalmente, el reto de los 10 mil pasos diarios o eliminar comida procesada o con azúcares añadidos.
	No consiste en comer mejor, si no en dejar de comer peor.
	Comer fruta a ser posible todos los días
	Caminar o hacer ejercicio al menos una vez cada 2 o 3 días e intentar no comer entre horas!
	Mínimo hacer ejercicio de 2 a 4 veces por semana
	Comer mucha fruta y verdura
	No comer bollería industrial. Comer bastante fruta y verdura y comida saludable
	Dieta equilibrada
	No tomar medidas extremas
	comer saludable, equilibrado y variado.
	Beber agua y comer mucha fruta y verdura
	Beber agua y comer mucha fruta y verdura
	Hacer 30 minutos de ejercicio diario, sea el que sea.
	Dieta equilibrada, acompañada de ejercicio moderado
	Mucha gente cree que puede seguir cualquier tipo de dieta que busca por internet lo cual estamos muy equivocados puesto que cada persona es diferente y hay que adaptar las necesidades a su cuerpo. Además también hay un concepto equivocado de "dieta para adelgazar" ya que para adelgazar, si es que se necesita de verdad, no basta con una dieta sana sino que hay que sumarle el ejercicio físico para quemar calorías.
	Por eso un consejo que doy es que siempre que te sometas a una dieta, lo combines con mínimo 30 minutos de ejercicio diario. Te sentirás mejor.
	Hacer las 5 comidas diarias
	Ejercicio mínimo 2/3 veces por semana
	Comer fruta
	Beber mucha agua
	Andar un mínimo
	Comer como mínimo una pieza de fruta al día

## **ANEXO 2**

## Pregunta 1

Edad

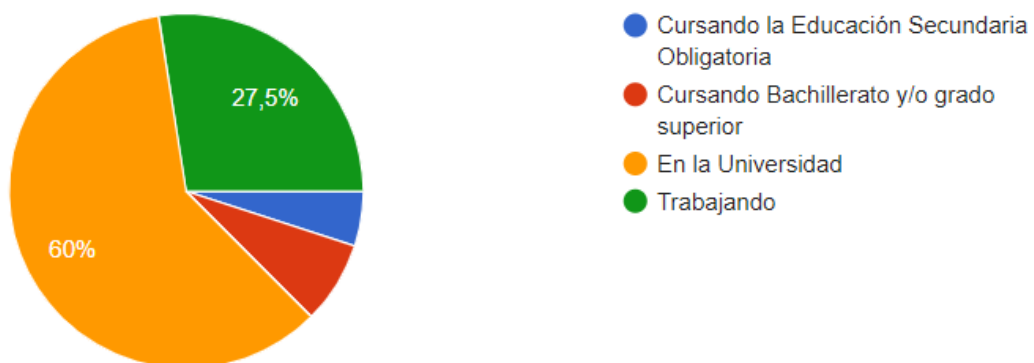
40 respuestas



## Pregunta 2

Actualmente me encuentro...

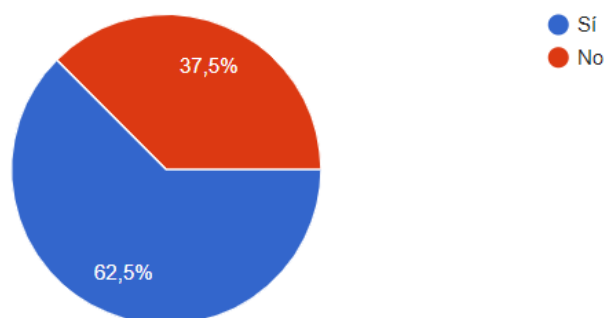
40 respuestas



### **Pregunta 3**

¿Alguna vez has recibido información en el colegio acerca de los hábitos de salud (relacionados con la alimentación y deportes)?

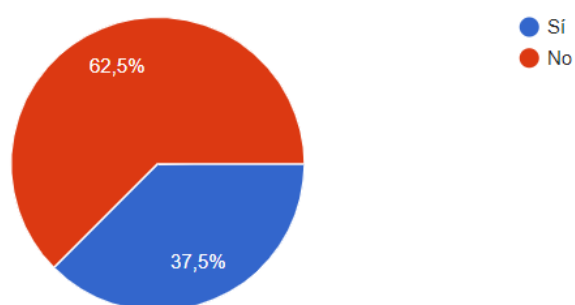
40 respuestas



### **Pregunta 4**

¿Alguna vez has recibido en el colegio/instituto información acerca de las enfermedades mentales?

40 respuestas

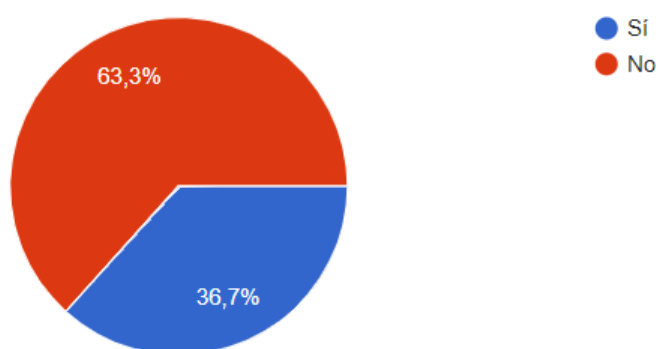




### **Pregunta 5**

En el caso de que la respuesta anterior sea si, ¿has recibido información sobre los Trastornos Alimenticios?

30 respuestas

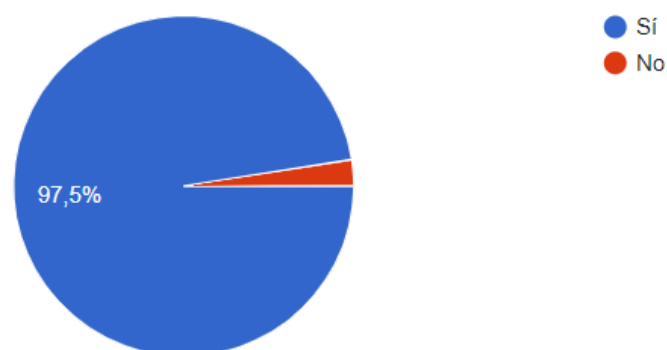


---

### **Pregunta 6**

¿Crees que los Trastornos Alimenticios afectan a una gran cantidad de personas?

40 respuestas



### **Pregunta 7**

**Opción 1: Las personas que lo padecen no comen**

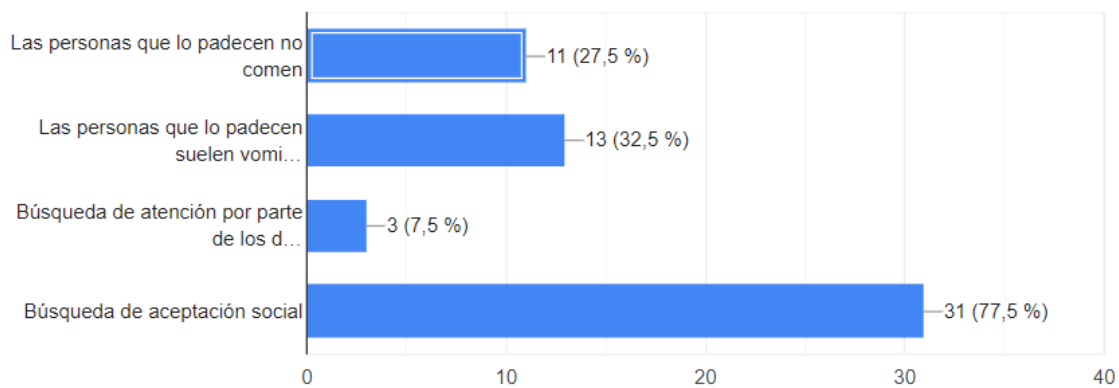
**Opción 2: Las personas que lo padecen suelen vomitar**

**Opción 3: Búsqueda de aceptación por parte de los demás**

**Opción 4: Búsqueda de aceptación social**

¿Con qué asocias un Trastorno de Alimentación?

40 respuestas



### **Pregunta 8:**

**Opción 1: La mayoría afectan a chicas jóvenes**

**Opción 2: Los trastornos de este tipo más “graves” son la anorexia y bulimia**

**Opción 3: Cuando alguien padece uno de estos trastornos, está muy delgado**

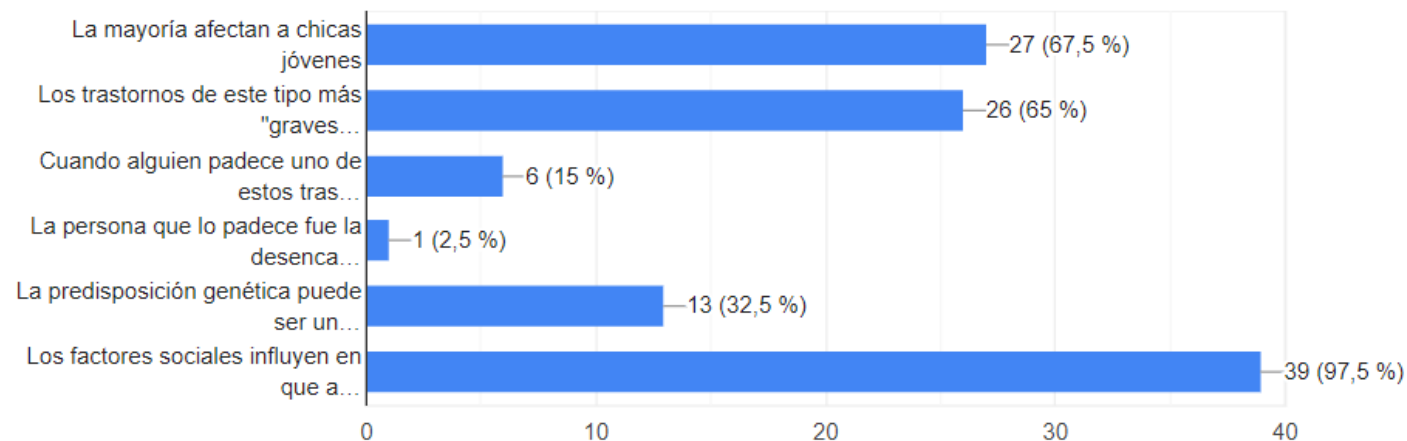
**Opción 4: La persona que lo padece fue la desencadenante principal de haber llegado a esta situación**

**Opción 5: La predisposición genética puede ser un desencadenante a padecerlos**

**Opción 6: Los factores sociales influyen en que aparezcan estos trastornos**

Marca (puede ser más de una opción) las afirmaciones que consideres verdaderas acerca de los trastornos alimenticios:

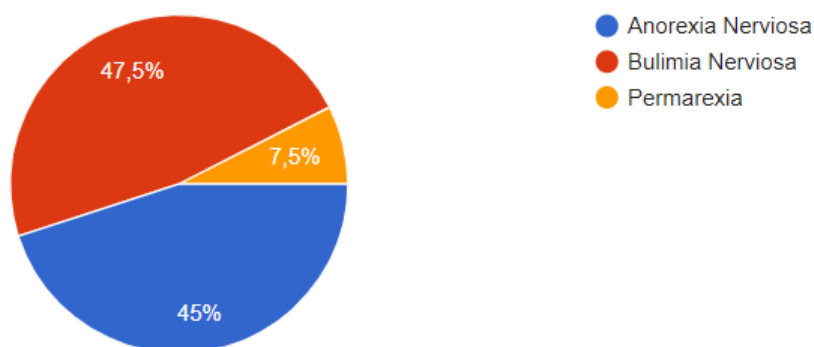
40 respuestas



### **Pregunta 9:**

¿Qué nombre recibe el Trastorno de Alimentación que "consiste" en "una pérdida intencionada de peso inducida por el mismo enfermo a través de vómitos y/o dejar de comer?"

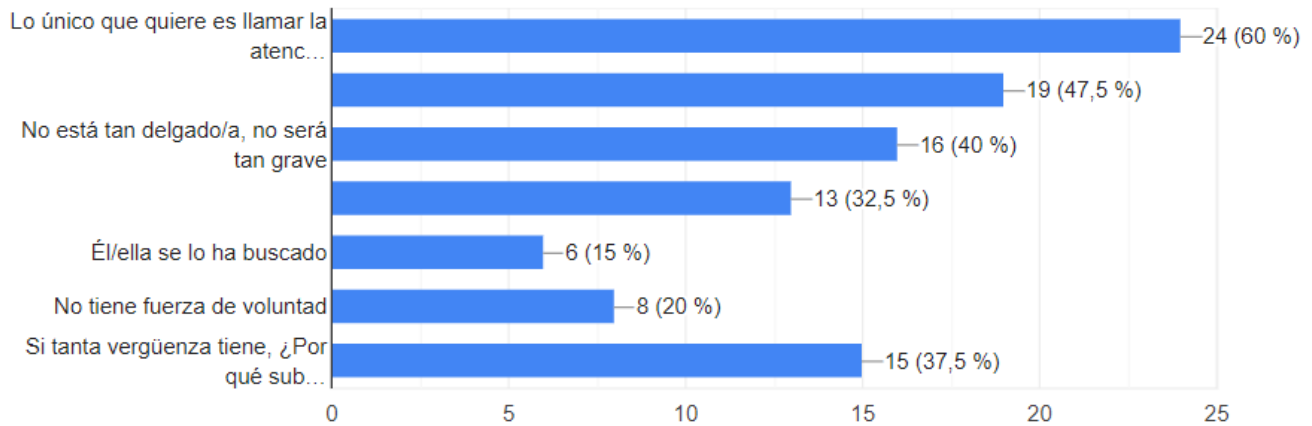
40 respuestas



### Pregunta 10

¿Cuál crees que es el prejuicio más común en las personas a las cuales alguien cercano les dice que padece un trastorno alimenticio? (puede marcar más de una casilla)

40 respuestas



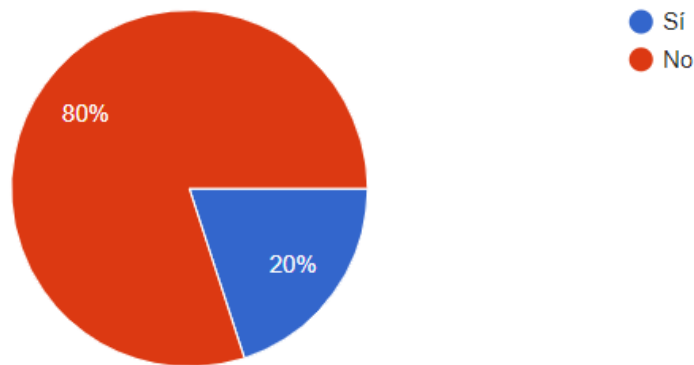
### Opciones:

- ☒ Lo único que quiere es llamar la atención
- ☒ Es una etapa pasajera, ya se le pasará
- ☒ No está tan delgado/a, no será tan grave
- ☒ Simplemente si come más se le pasará
- ☒ Él/ella se lo ha buscado
- ☒ No tiene fuerza de voluntad
- ☒ Si tanta vergüenza tiene, ¿Por qué sube fotos de su cuerpo?

### **Pregunta 11:**

¿En algún momento has pensado alguno de los prejuicios anteriores? (Responda con sinceridad)

40 respuestas



### **Pregunta 12:**

Si la respuesta anterior es que sí, ¿Por qué?

7 respuestas

Porque depende del carácter de cada uno puedes llegar a pensar que tendría que ser más fuerte, y obviamente cada uno es como es y en vez de pensar eso hay que ayudar.

Porqué he tenido complejo de mi cuerpo

Presión social

Falta de madurez y hablar sin saber

Porque ves que es impensable que eso te pueda suceder en tu entorno social

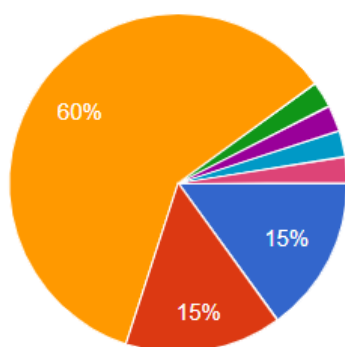
Porque parecía contradictorio que cuando una persona no está gusto con su cuerpo lo mostrará en redes sociales

Normalmente una persona con TCA realiza los actos con discreción e intentando que no se entere nadie. Esta persona trataba que se enterara la gente. Al final resultó ser un episodio pasajero.

### **Pregunta 13:**

¿Crees que un Trastorno Alimenticio es "incurable"?

40 respuestas



- Sí, la recuperación completa es prácticamente imposible
- En la mayoría de los casos, lo es
- No
- Muy Dificil pero puede ser curable dependiendo de muchos factores
- No lo sé
- Se puede tratar y aprender a vivir con ello. Al igual que muchas otras enferm...
- Es tratable y la situación puede reverti...

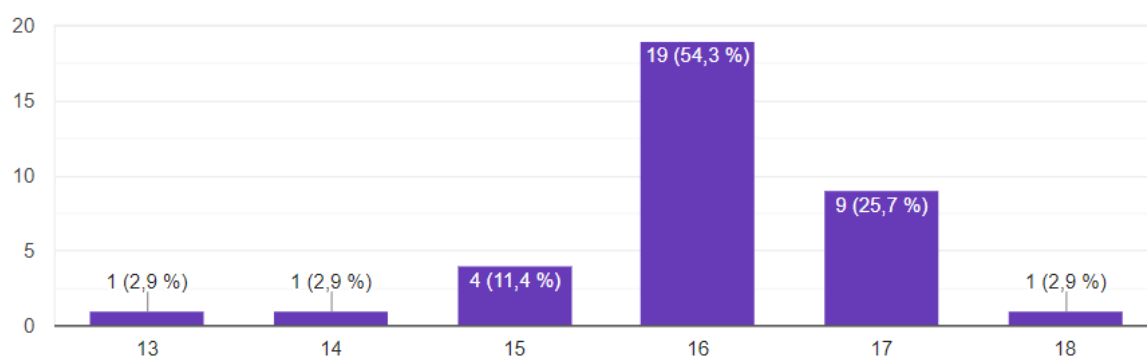
### ANEXO 3

#### Encuesta nº3 destinada a adolescentes

**Preguntas 1 y 2 (para establecer perfiles):**

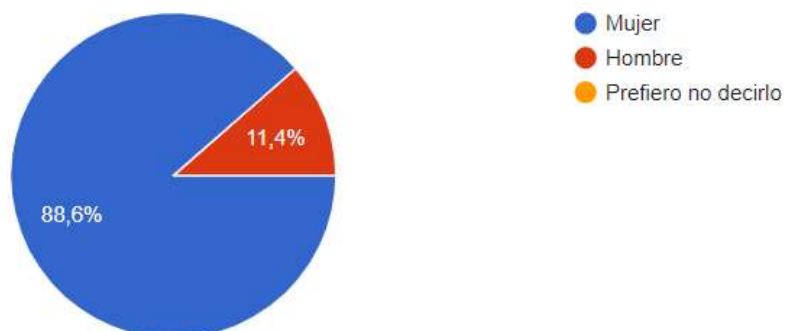
##### Edad

35 respuestas



##### Género

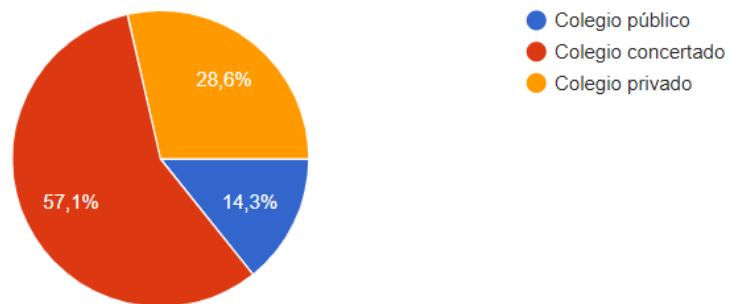
35 respuestas



**Pregunta 3:**

¿En qué tipo de centro estudias? (puede ser más de una opción)

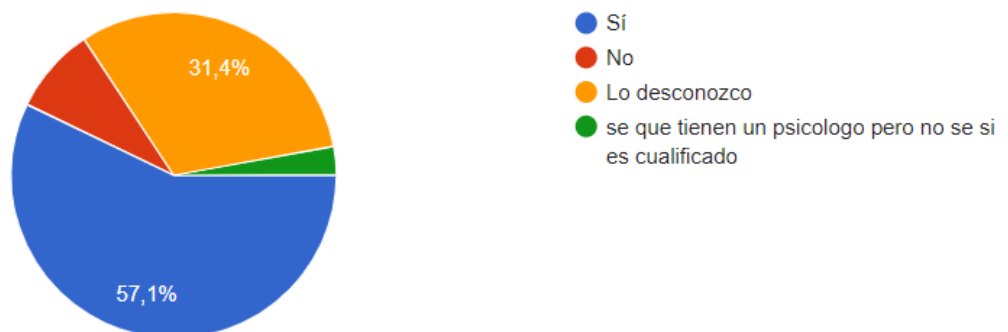
35 respuestas



#### **Pregunta 4:**

¿Cuenta tu centro escolar con un psicólogo cualificado?

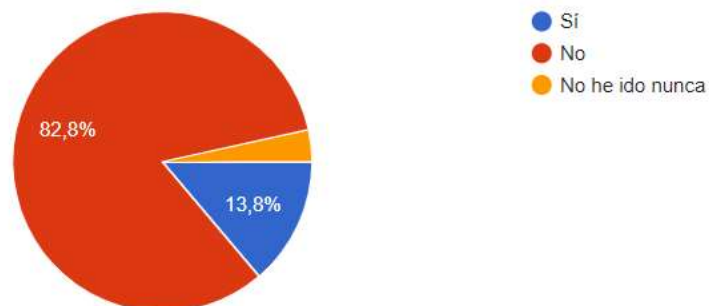
35 respuestas



#### **Pregunta 5**

Si la respuesta anterior es "sí", ¿alguna vez has acudido a él?

29 respuestas

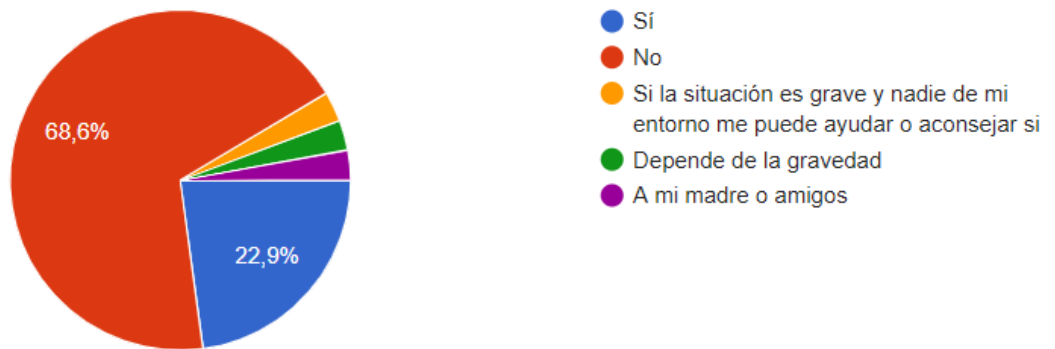




### **Pregunta 6**

Si tienes un problema (ya sea en casa, en el colegio o fuera de él) que te afecta a nivel personal, y conoces que hay un psicólogo en tu colegio, ¿acudirías a él?

35 respuestas



### **Pregunta 7**

Si la respuesta anterior es que "no", ¿por qué?

25 respuestas

Prefiero hablarlo con otras personas

Porque prefiero hablarlo con mis amigas

Porque no se lo toman en serio como tal

Porque prefiero quedarmelo para mí e intentar solucionarlo por mi misma o bien con ayuda de amigos de confianza

No me genera confianza

porque no tengo esa confianza

porque lo solucionaría con gente de confianza

Porque no pensaría que él me pudiese realmente ayudar porque no me conoce

No me inspira confianza y además en el colegio tiende a extenderse

No me inspira confianza y además en el colegio tiende a extenderse

No comento mis problemas con extraños

Porque no la conozco y no me fio de ella, creo que contaría las cosas a algunos profesores

Porque no es muy buena psicóloga.

porque no se si todo lo que le dijera seria confidencial

Creo que puedo arreglarme sola

Prefiero contárselo a alguien que conozca y que me pueda ayudar, si esa persona me dice que debería ir al psicólogo, entonces si que iría.

No tengo la suficiente confianza como con otras personas

No me gusta contar mis penas a gente desconocida

No hay confianza

ya tenía un psicólogo fuera del cole

No me da la suficiente confianza para poder ir a esa persona a pedir ayuda.

No veo igual a un psicólogo del colegio coló a uno fuera de este, ósea si que acudiría a uno pero no al del colegio, no me transmite confianza

No creo q sea la persona adecuada para hablar sobre mis problemas.

### **Pregunta 8**

---

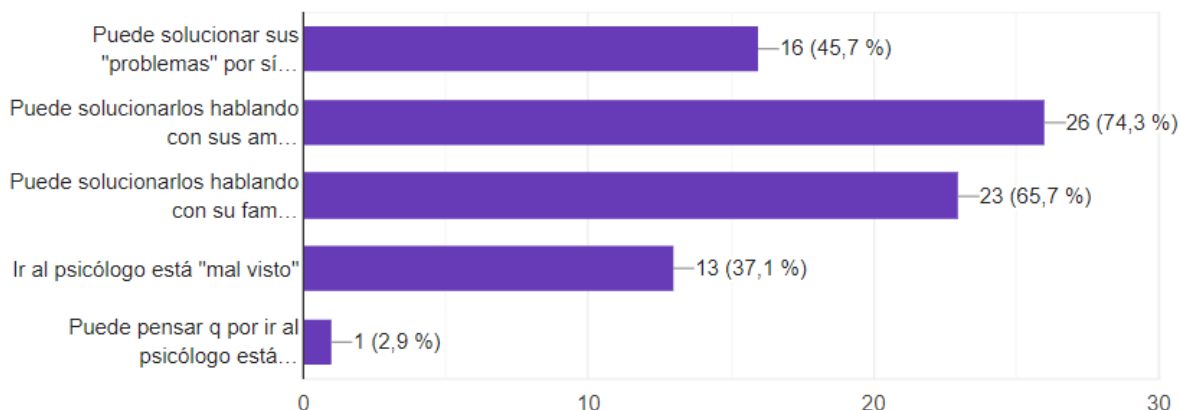
Marca los motivos por los que creas que una persona (incluso tú) prefiere no ir al psicólogo:

Ocultar opciones ^

- ☐ Puede solucionar sus "problemas" por sí mismo
- ☐ Puede solucionarlos hablando con sus amigos
- ☐ Puede solucionarlos hablando con su familia
- ☐ Ir al psicólogo está "mal visto"

Marca los motivos por los que creas que una persona (incluso tú) prefiere no ir al psicólogo:

35 respuestas



### **Pregunta 9**

A día de hoy, ¿crees que ir al psicólogo está "mal visto"? ¿Por qué?

35 respuestas

No

A veces si porque nada mas decirlo la gente piensa que estas loco o algo

Creo que si, aunque cada vez menos. Pensamos que al psicólogo solo va la gente enferma mentalmente

Si porque se piensa q si vas al psicólogo estas loco

Si, porque la gente piensa que los que van al psicólogo están mal de la cabeza

Si, porque puede ser visto como signo de debilidad (no estoy de acuerdo)

no, tengo amigos que van y mejor para ellos

No, aunque es algo duro de aceptar

Si, porque se puede relacionar facilmente con algun tipo de enfermedad mental

No, todo lo contrario. A mi me parece que esta bien

A día de hoy ya no tanto, sin embargo sigue habiendo gente que cree que los que van al psicólogo es porque estan mal de la cabeza o tienen problemas graves

Por miedo a lo que puedan pensar de ti. Y por lo que pueda a pasar luego

no

Por que parece que solo vas al psicólogo si estás loco

Si, aunque no sé muy bien porque.

Yo creo que hoy en día la gente juzga mucho y por eso ven mal ir al psicólogo

Un poco porque da a ver q tienes problemas.

No, un psicólogo te puede ayudar en ciertas cosas, y mucha gente necesita uno, no tiene porque estar mal

No, está muy normalizado

Menos que antes pero sigue estando mal visto, como si ir al psicólogo fuera por estar loco.

Yo creo que no, es tan normal como ir a cualquier otro médico.

No, incluso sin tener ningún "problema" está bien ir al psicólogo. Supongo que te ayuda a abrirte y confiar más.

solo lo esta para las personas a las q les da igual todo o tienen mente cerrada ya que piensan q es para personas con problemas mentales

La sociedad hace que sea mal visto

Pienso q si y q no

Si

si, porque se supone que solo va gente "loca" o con muchos problemas

Yo creo que actualmente está bien visto, es algo ordinario

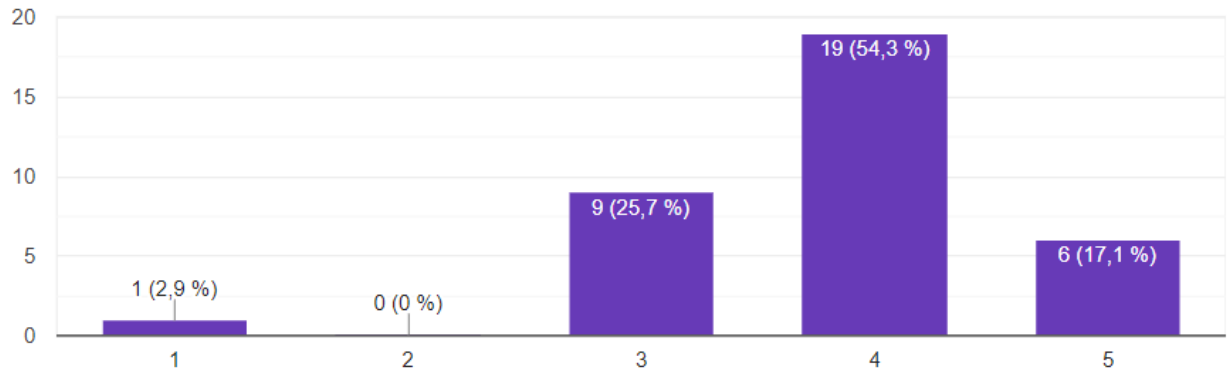
No tanto como antes

creo que no, porque son personas que te ayudan

### **Pregunta 10**

Valora del 1 al 5 (1 cómo pésimo, 5 como excelente) cómo son tus hábitos de alimentación (si tus comidas son variadas, sanas...)

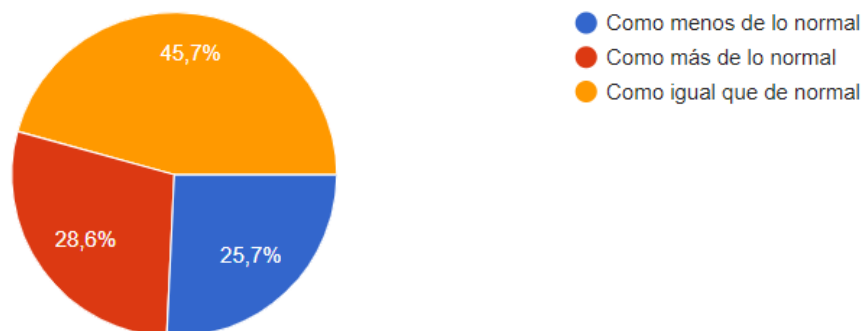
35 respuestas



### **Pregunta 11**

Cuando mi estado de ánimo está alterado por emociones negativas (estoy triste, enfadado , estresado...) mi alimentación es...

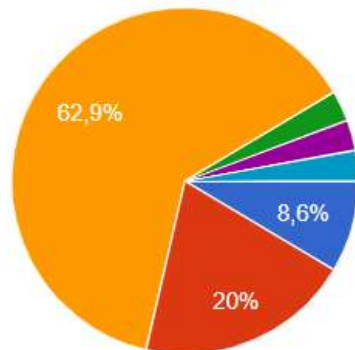
35 respuestas



### **Pregunta 12**

¿Por qué motivos te estresas/ puedes estresarte de normal?

35 respuestas

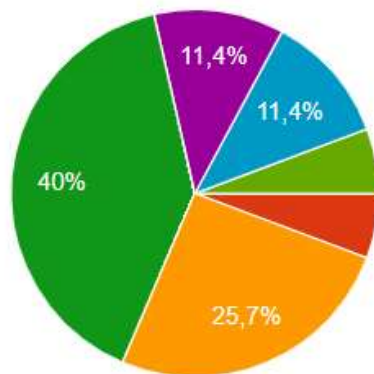


- Por mi familia
- Por mis amigos
- Por los estudios
- por las tres
- Las tres
- Por todo

### **Pregunta 13**

¿Cuánto tiempo usas las redes sociales al día?

35 respuestas

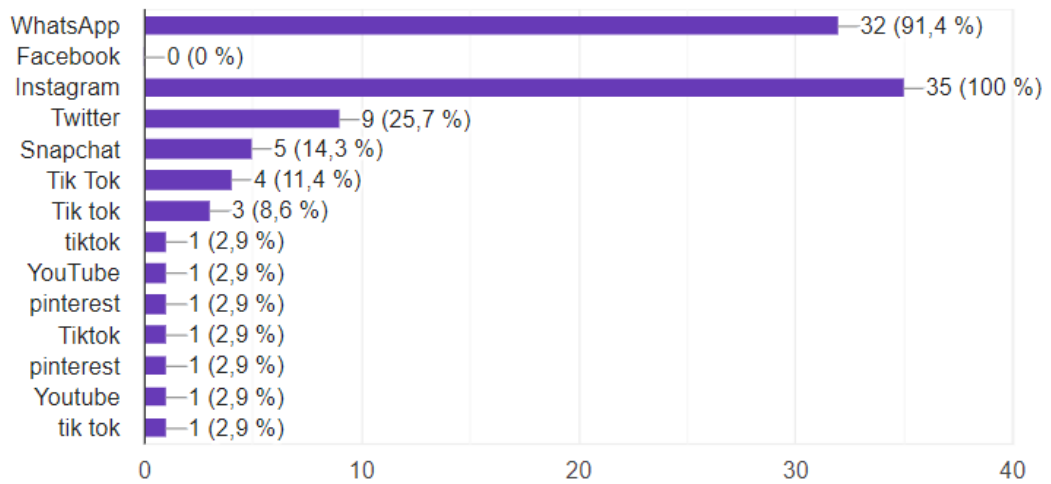


- Menos de 1 hora
- Entre 1-2 horas
- 2-3 horas
- 3-4 horas
- 4-5 horas
- MÁS de 5 horas
- MÁS de 8 horas
- Depende del día pero bastante tiempo y mas ahora en cuarentena

### Pregunta 14

Marca las redes sociales que utilices (puedes añadir otras si quieres):

35 respuestas

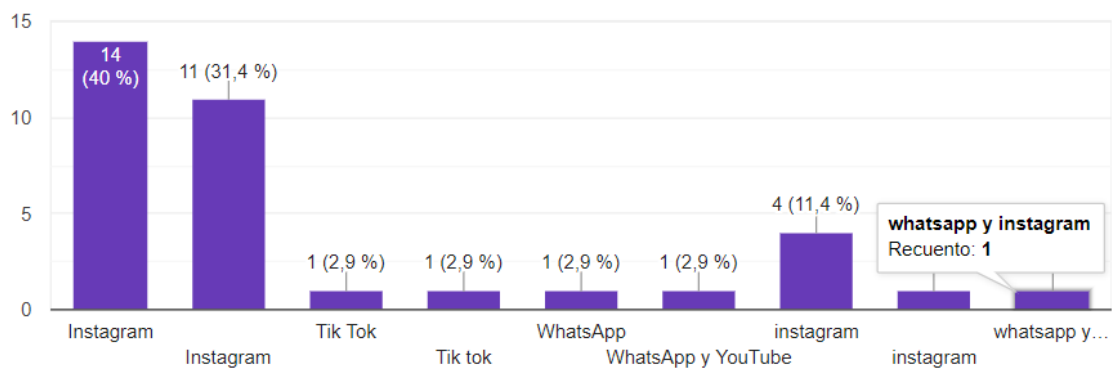


### Pregunta 15

De las redes sociales anteriores, ¿cuál es la que más usas?



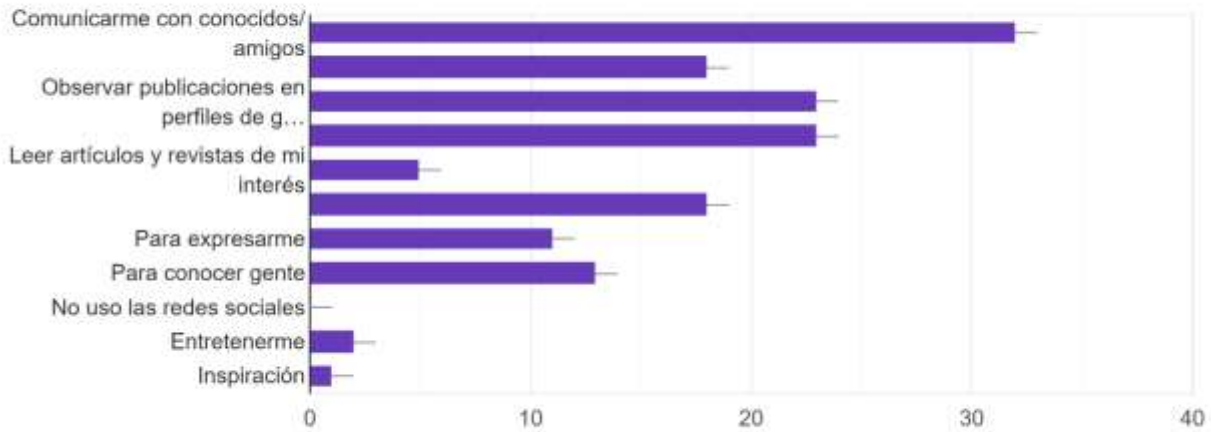
35 respuestas



## Pregunta 16

¿Con qué finalidad/es usas las redes sociales? (puedes añadir otra/s)

35 respuestas



## Pregunta 17

¿Crees que es algo positivo exponer en las redes sociales mucha información acerca de ti o tu entorno? ¿Por qué?

35 respuestas

- No, me parece peligroso
- No, ya que siempre puede haber gente que utilice esa información contra ti
- No es ni positivo ni negativo
- Yo creo que ni es bueno ni malo
- No, se puede utilizar con fines no positivos
- No es positivo ya que hay que tener privacidad y puede ser peligroso
- no, se puede hacer mal uso de ella, por privacidad
- No, puede llegar a ser peligroso
- No, cualquier aspecto personal que expongas puede utilizarse en tu contra

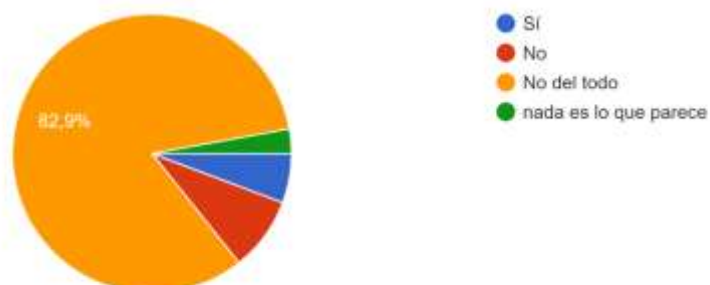


No, porque no sabes lo que puede haber detras de un perfil
Al contrario; es negativo ya que puedes desear lo que tienen los demás y te tienes que centrar con lo tuyo
No. No hace falta que la gente sepa todo sobre ti.
yo creo que no es nada malo
No, no hace falta que los demás sepan todo sobre ti
No, ya que exponerte demasiado puede ser peligroso.
No
No porque entonces estás más expuesto a todo
No
No, porque habrá personas que igual no quieres que sepan tanta información. A parte de que en un futuro te puedes arrepentir de lo que has publicado.
No mucha
No porque no expones todo y das una imagen incompleta de ti
No, porque te quedas indefenso.
No, hay que saber lo que tienes que enseñar o no, aunque cada uno tiene libertad de expresión. Hay que tener un punto medio entre exponer mucho y exponer poco
no, ya que no sabes quien podría acceder a ello
cada uno cuelga lo que quiera, depende de la persona, si quiere subir más o menos. Cada vez hay menos intimidad
Nn

## **Pregunta 18**

¿Crees que lo que exponen las personas en sus perfiles es verídico? (ya no solo en tu entorno, también personas conocidas, como por ejemplo el u...ara retocar sus fotos y cambiar su cuerpo, etc)

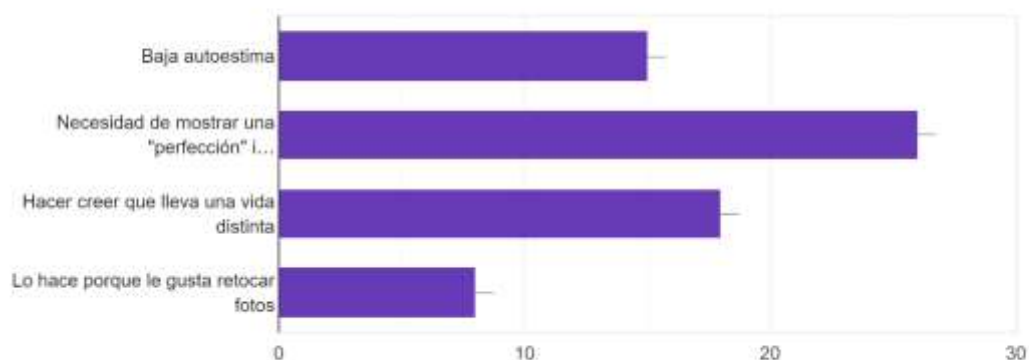
35 respuestas



### Pregunta 19

A día de hoy, múltiples personas manipulan con "photoshop" y otros tipos de aplicaciones su cuerpo, paisajes...en sus publicaciones, ¿a qué cr...des marcar más de una casilla y añadir tu opinión)

35 respuestas



### Pregunta 20

---

Y por último, ¿crees que son positivas las redes sociales? ¿por qué?

35 respuestas

Si pero solo si las utilizas bien

Si

Depende de cómo las utilices, pero en mi caso, son positivas

Si ya q conoces a mucha gente

No, pueden llegar a ser muy tóxicas y crear muchas inseguridades en la gente

Depende de para que las uses, por ejemplo yo solo lo uso para hablar con amigos y ver perfiles de famosos y eso yo creo que no tiene nada negativo

Si son bien usadas si

Puedes conocer nuevas personas, describir nuevas cosas como recetas, música...

si, porque te puedes expresar

para comunicarnos con los demás

Si, porque nos ayudaban a mantenernos en contacto y nos entretienen

Con un buen uso si de todas formas conllevan muchos aspectos negativos. Crean inseguridades complejas y visiones distorsionadas de las perfectas vidas de otras personas dejando de valorar cada uno lo que tiene

Si y no

Si, porque puedes hablar con tus amigos, conocer a gente, saber mas de temas que te puedan interesar etc

La verdad es que la mayoría de ellas sí, depende de cómo quieres usarlas y que quieres que te influyan de ellas.

Son positivas si tu salud mental es de normal estable. Si no lo es las redes sociales son la gora que colma

el vaso

si, si sabes utilizarlas con responsabilidad y no dejes q el numero de seguidores afecte a tu autoestima. pero si eres adicto, dependes de ellas o la utilizas para mostrar algo q no eres y así conseguir la aceptación de los demás, no.

si, porque te enteras de muchas más cosas

Si y no. Depende del uso que hagas con ellas

Te ayudan a conocer personas, hábitos y sientes cierta liberación utilizándolas

Son positivas y negativas, depende del punto de vista en el que lo mires

Sí, aparte de que tienes que llevar bastante cuidado con lo que pones, puedes descubrir cosas que antes no sabías, como un estilo de dibujo, una serie que antes no conocías...

Hay mil formas de verlo y nunca va a haber una correcta

Muestran lo mejor de las personas

Si, si se usan con el control adecuado y sin abusos.

Depende

Pueden serlo mientras no abuses

Pueden ser positivas si las utilizas bien.

Solo si sabemos usarlas y tenemos mentalidad para saber q cosas hacer con ellas y que no, pero son más negativas que positivas, aunque también ayudan mucho por ejemplo a expresar como nos sentimos

Creo que son positivas porque nos permiten disfrutar de nuestras aficiones entre otras cosas, pero a la vez nos quitan privacidad.

Si, a pesar de q haya cosas malas en general las considero como algo positivo porque nos permiten comunicarnos y mantener el contacto con amigos y familia. Hay q darles el uso adecuado.

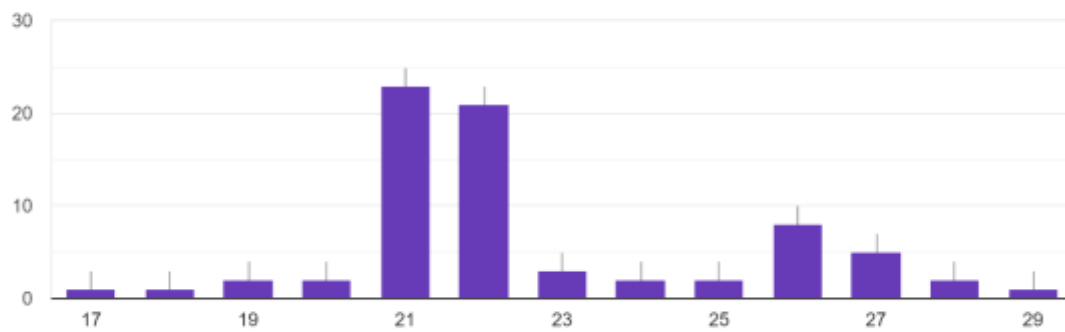
## ANEXO 4

### Encuesta dedicada a jóvenes

#### Preguntas 1 y 2

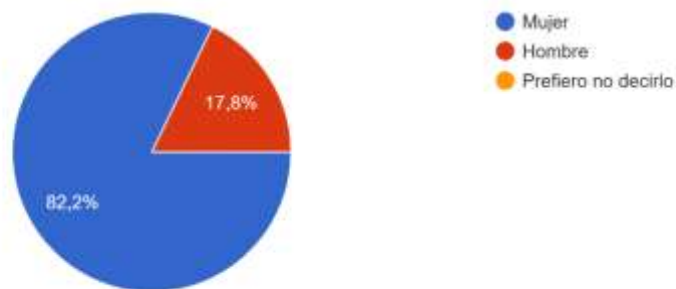
Edad

73 respuestas



Género

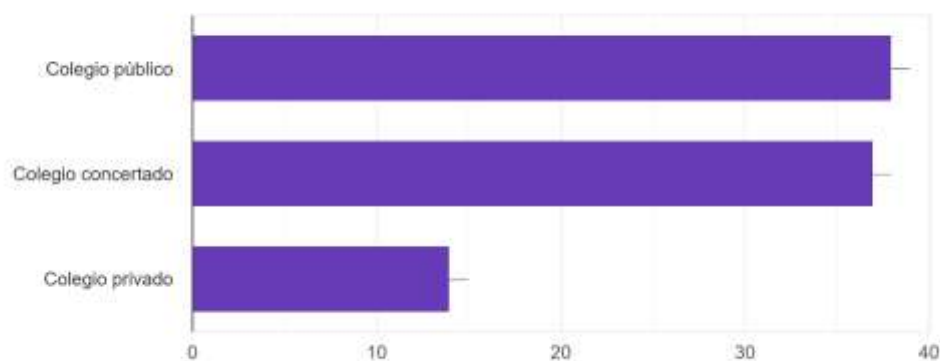
73 respuestas



#### Pregunta 3

¿En qué tipo de centro has estudiado?(puede ser más de una opción)

73 respuestas



---

#### **Pregunta 4**

Durante tu etapa escolar, ¿contaba el centro con un psicólogo cualificado?

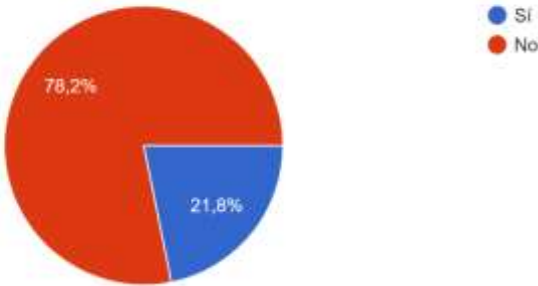
73 respuestas



---

#### **Pregunta 5**

En el caso de que la anterior respuesta sea "sí", ¿acudiste alguna vez a él/ella?  
55 respuestas



---

**Pregunta 6**

¿Por qué?

36 respuestas

No lo necesité
No tuve necesidad
No lo necesité
Fallecimiento familia cercana
No tuve necesidad
Por suspender todo
No senti necesitarlo
No tuve la necesidad
Terrores nocturnos

Problemas parentales
Ni tuve motivos
No estaba informado de su función
Tanto por un lado por el miedo al que dirían y porque consideraba que había personas que lo necesitaban más.
Porque no pensé que lo necesitase.
No tuve la necesidad
Había sesiones grupales programadas. Enfocadas a temas de orientación tanto a nivel personal como laboral.
no me lo ofrecieron o sugirieron que yo sepa. Tampoco tenía necesidad o por lo menos no fui consciente de tenerla.
No me lo indicaron
Nunca se me ocurrió ni tenía presente que esa opción existía
No sabía mucho sobre la acción de los psicólogos con esa edad
Porque me cambiaron de clase de muy pequeña y no conocia a nadie
Por falta de información por su parte y propia.
Porque pensaba que no me podía ayudar en nada
Porque no se dio el caso, había una orientadora en el centro
Orientación académica
Para orientación académica



Por falta de información por su parte y propia.

Porque pensaba que no me podía ayudar en nada

Porque no se dio el caso, había una orientadora en el centro

Orientación académica

Para orientación académica

No lo he necesitado

Altas capacidades

No me hizo falta, a mi juicio.

Síndrome de Tourette

### **Pregunta 7**

¿Crees que para un niño/adolescente es importante que conozca que puede contar con un psicólogo para cualquier asunto?

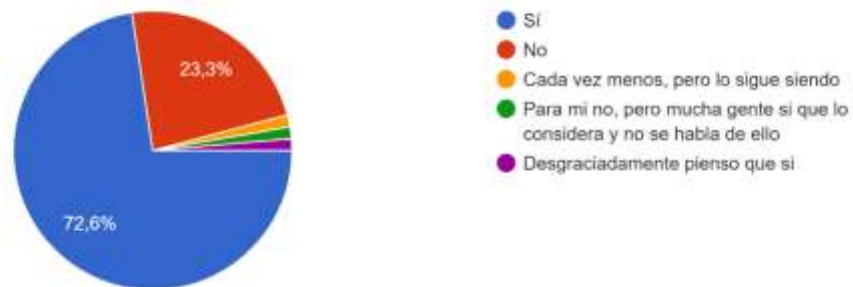
73 respuestas



### **Pregunta 8**

A día de hoy, ¿crees que acudir a un psicólogo o psiquiatra es un tema "tabú"?

73 respuestas



## Pregunta 9

En el caso de que la respuesta anterior sea sí, ¿por qué?

73 respuestas

No

Porque se exagera como si Para ir al psicólogo necesitarás estar loco...

Te hacen creer que estás loco

Porque la gente relaciona con acudir al psicólogo con la existencia de algún problema y no siempre es así

Creo que según la edad que tengas y la gente q te rodee, decir que vas al psicólogo puede resultar incómodo

Es algo normal

A la gente le da miedo que le traten por loca

Hay un estigma sobre las enfermedades mentales

Está visto como algo malo y a muchas personas les avergüenza.

No está normalizado

Porque esta mal visto socialmente

He puesto que no

Parece que haya que tener un motivo muy grave para acudir. No informan que es una ayuda positiva y cualquier persona.

Sigue sin entenderse la enfermedad mental

.

Se considera, aunque cada vez menos, que ir al psicólogo es sinónimo de estar loco.

Porque la sociedad piensa que sólo val al psicólogo "los locos" y no es así. Yo pienso que se debería normalizar igual que ir al médico.

No

Porque todavía hay muchos prejuicios erróneos sobre las personas que van al psicólogo.

Yo no lo considero tabú y creo que no debería serlo pero como otros tantos temas la gente se siente incómoda al hablar de ello o se avergüenza.

Porque se considera a la persona extraña o diferente, en cuanto acude a un centro de los anteriores

Por miedo a admitir que no estás bien psicológicamente

Porque la gente piensa que si vas al psicólogo estas loco o tienes muchos problemas

X los prejuicios que se dan en la sociedad a las personas q necesitan ayuda.

Por los prejuicios de la sociedad

No está aprobado socialmente

Creo que cada vez menos y depende del lugar. Pero creo que aún lo sigue siendo en su mayoría porque se sigue pensando que es un "loquero" y sigue sin estar bien visto hacer ver que tienes problemas o necesitas ayuda.

Mucha gente tiene prejuicios negativos

Se asocia a algo negativo, cuando realmente tendría que ser algo positivo que te está ayudando.

A la gente aún le suena raro cuando alguien va al psicólogo. Aunque poco a poco está dejando de ser un tema tabú

Porque se ha creado un estigma hacia la figura del paciente del psicólogo. Las personas tienden a calificarlo negativamente aunque la verdad es que la sensación es que esto va cambiando y cada vez está más aceptado como algo normal.

Porque en la sociedad existe un tabú con cualquier tema relacionado con la salud mental ya que se consideran como "locos" o personas que no tienen las capacidades de juicio como cualquier otra incluso llegando a ser tratados con inferioridad o enfermos

Hay prejuicios con acudir al psicólogo, muchos de ellos lo extrapolan a sufrir directamente inestabilidad/enfermedad mental

Vergüenza

Mucha gente se avergüenza

N/A

Parece que estas loco si vas al psicologo y bajo mi punto de vista creo que todos necesitaríamos ir para aclararnos con nosotros mismos o saber afrontar X situaciones

Porque la gente puede pensar que estás loco/a por ir al psicólogo

Creo que la gente no tiene interiorizado que al psicólogo se puede ir por muchas razones y muchas veces se piensa que es motivo de que algo no va bien en una persona

Porque se cree que los psicólogos y psiquiatras solo tratan enfermedades muy severas y se tiene el miedo de hablar sobre ello para evitar ser juzgado como "enfermo" porque existe un rechazo y marginación a la gente con enfermedades mentales. En la sociedad no se acepta el hecho de la inestabilidad emocional de todo ser humano en alguna etapa de nuestra vida para lo que se necesita la ayuda de los expertos.

Miedo a lo que piensen

No creo que sea un tabú a día de hoy, algunas personas siguen teniendo un poco de rechazo a hablar de ello pero cada día menos

Probablemente por el miedo que tenga la gente a ser juzgado por los demás

Porque socialmente se sigue teniendo una mala consideración de ir al psicólogo/a por falta de información.

Porque la sociedad no da relevancia a la salud mental y sumando que al psicólogo o psiquiatra se asocia con que estas loco o eres anormal

Porque hay mucha gente que piensa que ir al psicología se asocia con estar "loco"

Por qué es un tema que no se trata con naturalidad, que se esconde y que muchísima gente sigue pensando que es para gente que está loca

Porque la gente está mal informada y ven el hecho de ir al psicólogo/a, como un signo de estar loco.

Por presión de grupo, estigmatizarían al chaval que va

Por las falsas creencias con las que esto está asociado

En mi entorno se ha convertido en algo normal, de hecho yo misma tuve unas sesiones con una psicóloga cuando lo necesite

He marcado no

Porque la gente te dice que tienes algún problema

Por los prejuicios de la gente y el juzgar son conocimiento, tachando a la gente de tener problemas mentales por acudir a un psicólogo

Porque la gente opina de las cosas sin saber y juzgan muy rápidamente, entonces ahí gente que prefiero no decirlo para tener que evitar escuchar comentarios malos

Todavía hay muchos prejuicios sobre ir al psicólogo

Está mejor visto que antes, pero todavía no es lo mismo que ir al médico de cabecera por tener dolor de garganta.

La gente cree que eres enfermo o loco

No somos conscientes de que las enfermedades mentales son como las que hay en cualquier parte del cuerpo. Ambas necesitan tratamiento (ya sea mediante terapias, fármacos, rehabilitación....)

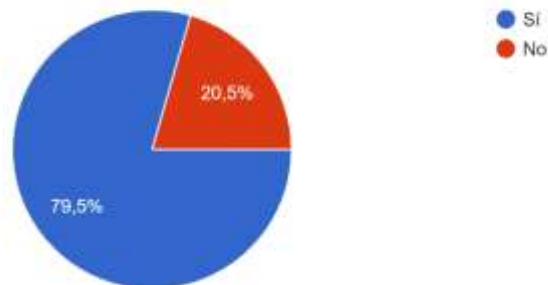
Ya no es el adolescente en sí, si no su círculo social. Pienso que verían a ese joven con otros ojos, un bicho raro... Es una pena eso pero en la mayoría de los casos es así. Una buena formación respecto a este tema debería de ser obligatoria en todos los centros, ya sean públicos o privados.

La gente hace bullying ante alguien que muestra debilidad, y la debilidad psicológica es lo que más lleva a consultar a un especialista

## **Pregunta 10**

¿Crees que durante la etapa de Educación Primaria, tus hábitos de alimentación eran saludables?

73 respuestas:



## **Pregunta 11**

En el caso de que la respuesta haya sido "no", ¿por qué?

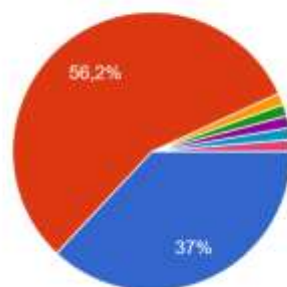
13 respuestas

- No me preocupaba por mi alimentación y comer significaba engordar
- Comíamos mucha comida basura y bollería industrial, no se conocían tanto los daños de el azúcar
- Mucho ultraprocesado
- Porque la comida del comedor escolar, la mayoría era precocinada
- Comía muchos dulces
- Mucho dulce, batidos y zumos, y comida procesada
- La comida del colegio era malísima
- Era comida variada pero no saludable, mucho frito, ultraprocesado etc
- Porque comía mucha pizza y patatas fritas
- Porque no era consciente y me daba igual mi salud no entraba en mis preocupaciones
- No probaba aquellos alimentos que consideraba "prohibidos"
- Muchos fritos y bollería industrial

## Pregunta 12

¿Dónde realizabas tus comidas diarias?

73 respuestas

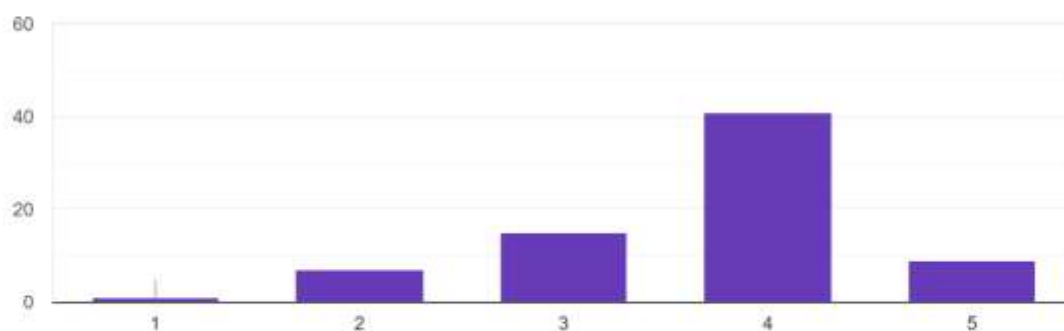


- En casa
- Comedor escolar
- Los dos primeros años de primaria en el comedor los otros cuatro en casa
- En el comedor del cole pero con la comida de casa
- En casa y en el comedor escolar
- Ambos
- Me repartía entre ambos, dependiendo el día de la semana

## Pregunta 13

Valora del 1 al 5 (el 1 como pésimo, el 5 como excelente) de manera general, cómo de equilibradas y sanas eran las comidas que realizabas en esta etapa:

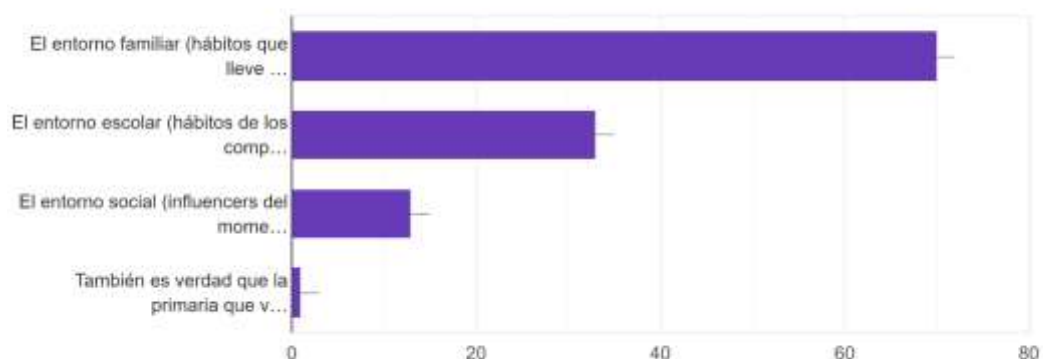
73 respuestas



#### **Pregunta 14**

¿Cuál crees que es el factor que más influye en la etapa de educación infantil y primaria a la hora de establecer hábitos alimenticios? (puede haber más de una opción)

73 respuestas

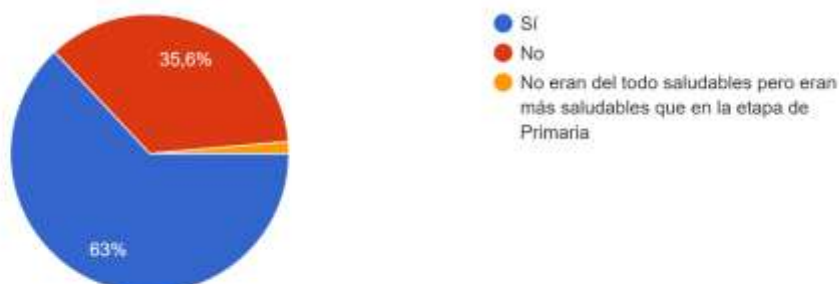


#### **Pregunta 15**



¿Crees que durante la etapa de Educación Secundaria/Bachiller, tus hábitos de alimentación eran saludables?

73 respuestas



## Pregunta 16

En el caso de que en alguna respuesta anterior haya sido "no". ¿por qué?

23 respuestas

Me saltaba algunas comidas y otras eran ultraprocesados y no alimentos demasiado sanos, además comía poca fruta y bebía poca agua

Ya no acudía al comedor porque mi instituto era público y comía en casa sola más bien lo que me apetecía

Seguía preocupándome la alimentación pero sólo en el sentido de no engordar

Por estrés y porque me importaba más la imagen

Consumo de alcohol y comida basura

El estrés de bachiller suele influir en los hábitos alimenticios, bien sea comiendo grandes o pocas cantidades, además del tipo de dieta que siga cada persona y su calidad.

Ultraprocesados

Problemas familiares



Comencé a comer más ultraprocesados.

Seguía comiendo muchos dulces

Porque ya dispones de más dinero para comprarte meriendas tu solo y haces tu la compra y comes peor

Hacia más abuso de snacks y ultraalprocesados

Me saltaba muchas comidas

Porque no es tu preocupación primordial estas centrado en ser aceptado por tus amigos y disfrutaries, es decir, en tu vida social

Porque había mucho kebab.

Una dieta detrás de otra

Porque como más lo que quería

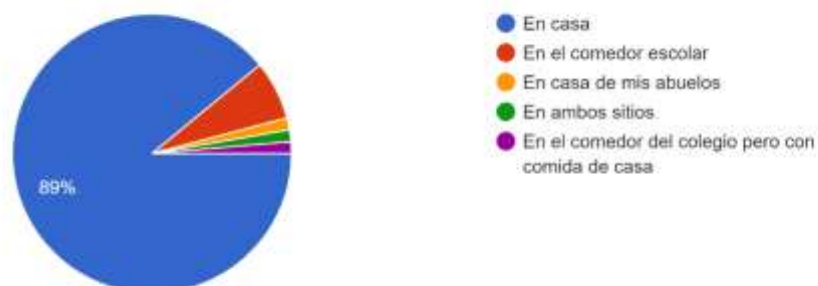
Porque es cuando puedes comprarte con tus ahorrillos guarradas y cuando empieza todo el tema del alcohol

Seguía comiendo muchas cosas de freidora aunque ya no bollería industrial

## **Pregunta 17**

¿Dónde realizabas tus comidas diarias? (etapa educación secundaria/bachillerato)

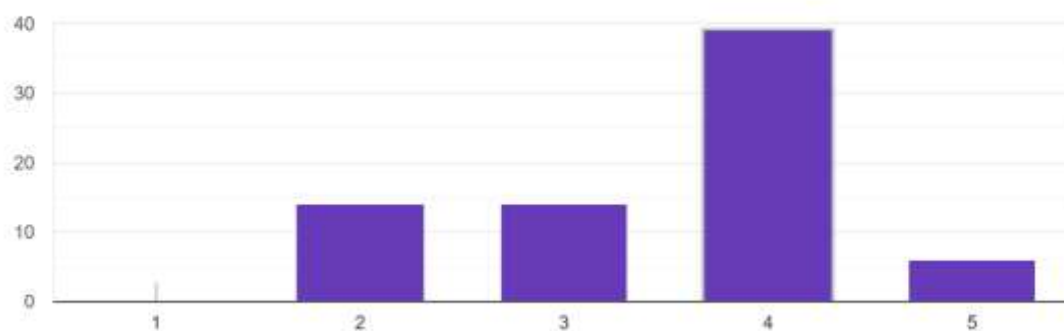
73 respuestas:



## **Pregunta 18**

Valora del 1 al 5 (1 pésimo, 5 excelente) cómo de equilibradas y sanas (de manera general) eran las comidas que realizabas en esta etapa

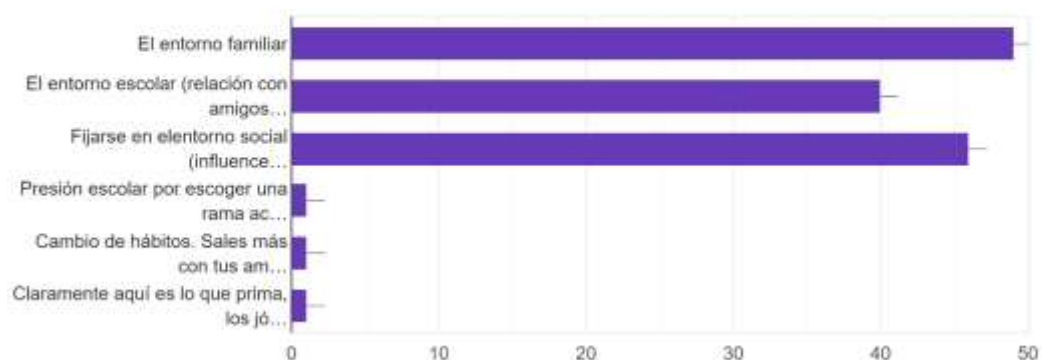
73 respuestas



### **Pregunta 19**

¿Qué crees que es más importante y puede influenciar más en esta etapa a la hora de establecer hábitos alimenticios? (puede ser más de una opción)

73 respuestas



### **Pregunta 20**

¿Se dieron formaciones acerca de los hábitos alimenticios? si es así, ¿cómo? (por ejemplo, charlas formativas, cursos...)

73 respuestas

No

Charlas

Charlas

Si

Recibí educación sobre alimentación en la asignatura de educación física algunos años

No, nunca

Charlas específicas o cursos no recuerdo pero si que algún tema de biología o ética se trataba la alimentación

Charlas informativas

Nada

Sí, charlas en el centro educativo

No, solo aconsejar las 5 comidas diarias

que yo recuerde una charla

Alguna charla muy de vez en cuando

No se prestaba mucha atención a la nutrición en ese momento

Si, charlas sobretodo

Venían a darnos charlas sobre la salud y la comida incluso llegando a hacer cursos de cocina y concursos

Que yo recuerde no se dieron

No recuerdo

No, ninguna, solo lo que se aprendía en las clases de ciencias naturales/biología y educación física en el colegio e instituto, muy básico.

Charlas pero insuficientes.

Mediante charlas y dinámicas de educación para la salud pero sobre todo centrándose en las drogas y autoestima

Si, alguna charla formativa y clase por ahí

No, pero ojalá lo hubieran hecho, es importante

Charlas formativas en el instituto

No

No, pero ojalá lo hubieran hecho, es importante

Charlas formativas en el instituto

No

Si, charlas sobre que era mas saludable y que no

Algún tema suelto de alguna asignatura. Vamos que no.

Si, charlas informativas

Si, varias charlas formativas donde aquello era como un patio de recreo todos dando voces y riéndonos del profesor. Se hacían largas y aburridas esas charlas. Haberlas dado de otra manera más prácticas nos hubiera motivado a atender.

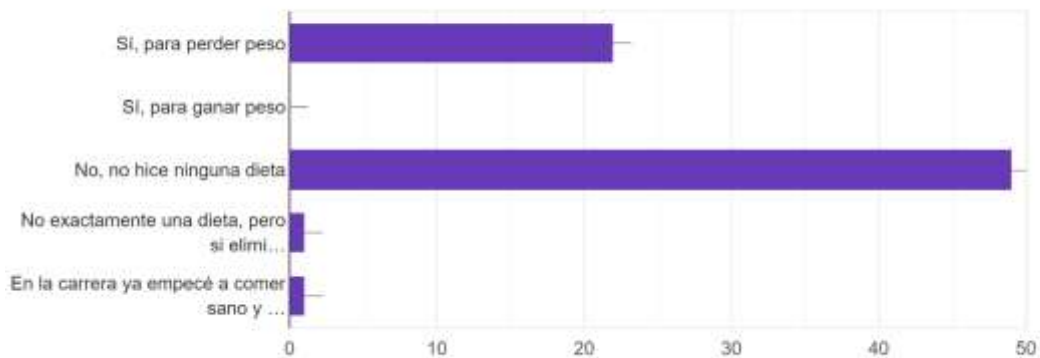
Nunca

---

## Pregunta 21

¿Alguna vez durante tu etapa en el colegio/instituto llevaste a cabo algún tipo de dieta?

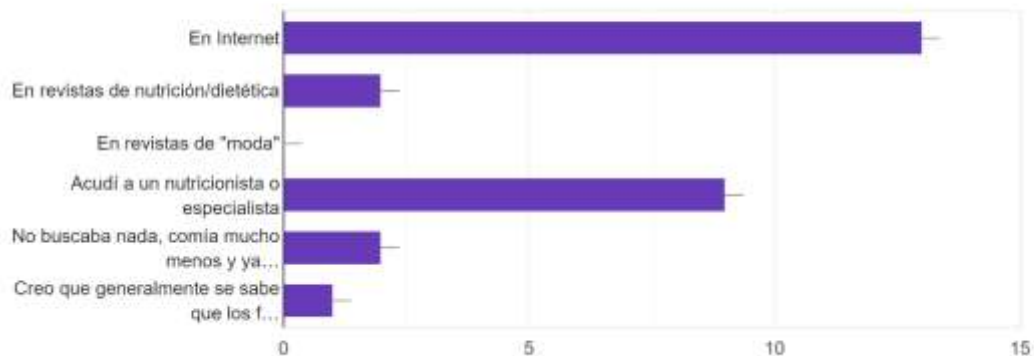
73 respuestas



## Pregunta 22

En el caso de haber llevado a cabo alguna dieta, ¿dónde buscaste la información para realizarla?  
(en la etapa de Educación primaria/Educación secundaria o bachillerato)

25 respuestas



## Pregunta 23

---

Al hacer esta dieta, ¿recuerdas qué tipo de alimentos eliminaste o añadiste?

23 respuestas

Muchos, incluso los saludables

Quitó cantidad

Los que pense que eran mas saludables y menos calorías

Azúcares, harinas refinadas, bollería

Alimentos grasos

Eliminé grasas

Hidratos

Todo tipo de ultraprocesados

Eliminar refrescos y salsas

El azucar y snacks no saludables

Elimine las grasas saturadas

Eliminé los carbohidratos

Dulces

Elimine alimentos procesados y añadí verdura, pescado y fruta

Pan, plátano, hidratos

Basaba mi diet en proteínas y reduci hidratos y grasas (sobre todo dulces ultra procesadlos, pero si que tomaba chocolate puro, y reduci la toma de queso...)

Añadi mucha fruta y verdura

No he hecho dieta nunca pero si he mejorado mis habitos alimenticios suprimiendo ultraprocesados en la medida de lo posible y aumentando la fruta y verdura.

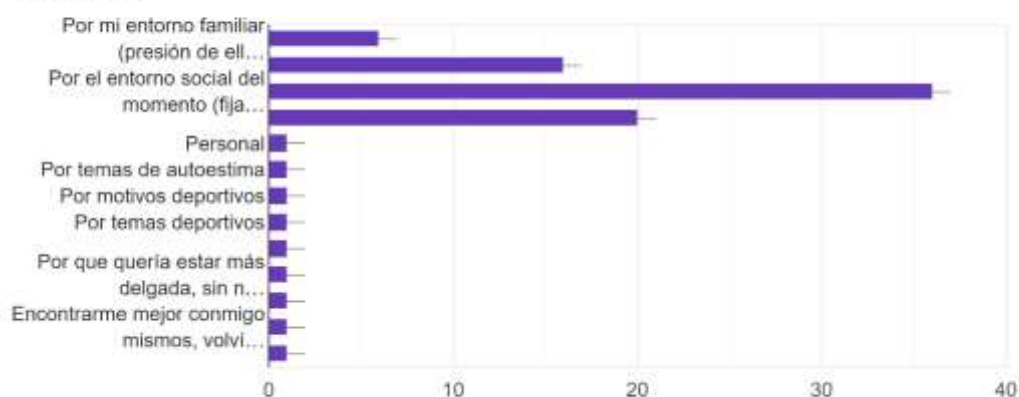
Comer mucha más verdura y fruta y quitarme los fritos y cómodas basura. No probé ningún medicamento ni producto nutricional.

Mojar pan en salsa lo erradiqué. Reduje el pan blanco y lo sustituí por el integral. Y en lugarla de tres comidas hacía cinco para acelerar el metabolismo.

## **Pregunta 24**

Si conoces a alguien que ha querido realizar una dieta, o si la has llevado a cabo tu, ¿por qué quisiste realizarla? (puede ser más de una opción)

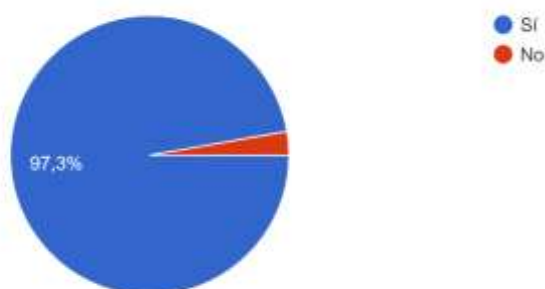
60 respuestas



## **Pregunta 25**

¿Crees que a menudo en la etapa escolar se reciben comentarios "despectivos" acerca de un cuerpo?

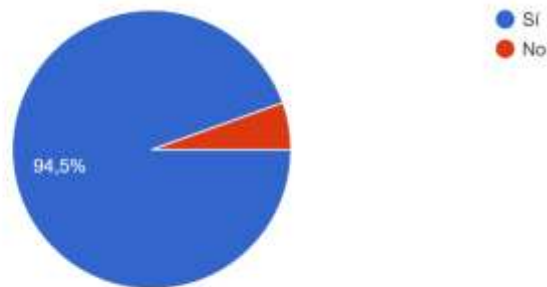
73 respuestas



## **Pregunta 26**

¿Conoces algún caso en tu etapa de escolarización (tanto dentro como fuera del centro) en el que se hayan dicho comentarios despectivos hacia una persona por su cuerpo, personalidad...?

73 respuestas



## **Pregunta 27**

En el caso de que la respuesta anterior sea "sí", ¿podrías comentar (de manera opcional) qué edad tenían esas personas, cómo ocurrió, eran comentarios hacia su cuerpo, su comportamiento...?

51 respuestas

Insultos de gorda y esas cosas a compañeros como insulto fácil y vaciladas con eso

Durante la etapa de primaria a una amiga se le hacían comentarios constantes sobre su peso y aspecto físico (gafas...)

Comentarios hacia su cuerpo

Tenían unos 16-17 años, la chica estaba un poco más rellenita que las demás y los chicos no le prestaban atención o pensaban que su cuerpo no era tan bonito, hasta que adelgazó muchísimo y empezaron a fijarse en ella

12 años, llamaban gorda a una chica

Durante toda la etapa escolar

14

Unos 14-15 años. Comentarios hacia el exceso de peso de mi y otros compañeros.



Edad: de 15 a 18 años

Desde los 8 en adelante. Comentarios despectivos y burlas por ello

16

8, simplemente en clase me llamaban gorda

Apodos sobre la gordura de determinadas personas

En la etapa de la ESO se decían todo tipo de comentarios acerca del físico, de las chicas principalmente sin tener en cuenta las consecuencias.

Desde que tengo uso de razón he escuchado comentarios despectivos hacia diversas personas por su apariencia física. Pienso que la gente critica a los demás por el físico por tener la autoestima baja y necesitar humillar a los demás para subir la suya propia.

Era muy habitual el uso de mote e insultos de todo tipo pero muy enfocados al aspecto físico (gordo/a, ballena, foca, esqueleto, gafotas, 4 ojos, feo/a...) en el colegio y el instituto hasta la ESO incluida.

Comentarios hacia el físico en general tanto en el colegio como en 1-2 ESO

A lo largo de los años pasa, cuando eres niño es un poco sin saber el daño que pueden hacer esos comentarios, en el instituto ya van a hacer daño. Supongo que el bullying por sobrepeso siempre ha estado a mi alrededor, estudio en un pueblo y al final conoces a toda la gente del centro...

A todas las edades, casi siempre sobre su físico...

En secundaria algunas personas se reían de una chica que tenía sobrepeso

Comentarios hacia el cuerpo a niños de 6 de primaria y 1o de ESO

desde que tengo recuerdo en los últimos cursos de primaria y durante secundaria se veía mal muchas veces estar demasiado "gordo" o demasiado "flaco"

Creo que he visto de todas las edades. En primaria se metían mucho con la gente por sus habilidades (por ejemplo ser malo en un deporte o no ser hábil en alguna asignatura). En secundaria/bachillerato lo recuerdo más por el tema del físico

Secundaria, sobre todo suelen ser comentarios relacionados con animales: está como una foca, vaca etc

En la ESO ya se empezaba a oír críticas hacia el físico de las personas, especialmente de las chicas. Y en bachiller también. Había críticas a todo tipo de cuerpos, tanto si eran personas delgadas como personas gordas.

14, hacia su cuerpo

4-5-6 de primaria. En el ámbito escolar debido a un cambio en un equipo deportivo. Comentarios de todo tipo tanto al cuerpo por "exceso de delgadez" o "baja altura" como al comportamiento de la persona por ser una "chula", "falsa", "mentirosa"...

Comentarios despectivos hacia cuerpos los llevo escuchando desde que tengo uso de razón. Como caso particular, cuando yo tenía 15 años aprox, indirectamente me enteré que un chico dos años mayor (17) comentó que yo "tenía el cuerpo de una niña de 10 años". Recuerdo que me ofendió mucho y agravó mi complejo de delgadez

Comentarios hacia su cuerpo en la etapa adolescente, hacia el género femenino

Tercero de la eso, tres chicas se reían de otra por ser más "fea" y mas insegura y al final los ataques le causaron mucha ansiedad

Hacia su cuerpo y sobre los 12-13 años

Si, solian ser mayores por el cuerpo

10-11 años

Entre 13 y 16 años, y eran comentarios haciendo comparaciones de cuerpos bastante feas supuestamente en "broma"

Tanto en la infancia como en la adolescencia. Comentarios despectivos, sobretodo físicos.

Edad 7-8-9 años, típicos comentarios al niño que estaba más gordito que los demás y comentarios de ese tipo

No se ha habido muchos comentarios en diferentes años

Edades todas, creo que es un tema de conversación muy recurrente y normalmente son en grupos en los que la persona que lo dice se siente cómoda de que nadie le va a replicar

Juzgábamos todo aquello que no considerábamos "bueno"

Esa gorda, "ha ensanchado de caderas", ha engordado creo que principalmente durante la adolescencia

En todas las edades se critica el físico de otras personas. Quizá es más directo en la etapa de 12 a 16

Con 14 a 16 años, eran chicas con un peso algo superior a las demás y se reían de esas personas llamándola foca o cuchicheando pero siempre a las espaldas.

16 años, eran comentarios hacia su cuerpo ya que la chica estaba gorda

Daba igual la edad. Desde primaria hasta la ESO cualquier persona que no cumplía los cánones de belleza era criticada.

A una compañera con sobrepeso, la llamaban "gordita", era la última en ser elegida para los juegos (aunque fuesen juegos que no implicasen mucho deporte). Durante el colegio

En la etapa del instituto, era lo típico. Somos todos niños inmaduros. La mayoría de las burlas no era por el físico, si no por la personalidad. Siempre hacia los tímidos.

Con unos once años, a una chica se la llamaba pirámides metidas para adentro por no tener pecho. O culosea pato a una chica también de once años porque tenía pomposo el culote y tener poca grasa en el resto del cuerpo

## **Pregunta 28**

¿Cómo crees que afecta a la estabilidad emocional de un individuo en el momento?

73 respuestas

Muchísimo, genera muchísima inseguridad

Le deja el autoestima por los suelos

Mal

Totalmente

A esa edad afecta todo y más algo así.

Afecta muchísimo pero depende mucho de la fortaleza de cada persona y de la importancia que da a los comentarios que recibe. En dicho caso la chica acabó siendo bulímica.

Fatal

Acomplejando

Es muy peligroso para una persona de esa edad escuchar comentarios así

Hace que se subestime

Creo que perjudica su autoestima y si es reiterado le deprime

Obviamente afecta negativamente al individuo, dañando su autoestima y seguridad personal

Yo creo que deben sentirse rechazados por el resto de compañeros

Te puede llegar a provocar efectos muy negativos

Muy mal, podría generar trastornos

En su manera de actuar con sus familiares mas proxims

Negativamente

Afecta a la creación de su autoestima para toda la vida

Si no tiene el suficiente apoyo del entorno suele destrozarle emocionalmente

Incomodidad

Muy mal

Depende de la edad, pero afecta mucho

Afecta enormemente porque genera inseguridad sobre tu propio cuerpo.

Le puede hacer sentir inseguro y que no le guste su cuerpo (sobre todo en edades más tempranas) y hacerle sentir mal en general. Puede ser muy difícil emocionalmente sobre todo si es algo constante por una o varias personas y esa persona carece de buenas amistades.

Personas con una buena estabilidad emocional tienen mejor autopercepción más autoestima...

Depende de la edad también, y de la seguridad en sí mismo que tenga la persona. Pero en la mayoría de casos puede desestabilizar emocionalmente al afectado, creándole complejos.

Muchísimo

Influye mucho en la autoestima del niño

Muy negativamente

Afectaba muy negativamente a su autoestima

Afecta gravemente

depende de la persona pero en esas etapas creo que muy seriamente debido a que se está formando la personalidad y se está muy influenciado, por lo que lo que le pase le afectará probablemente durante el resto de su vida.

Afecta muy negativamente

Según cómo se encuentre emocionalmente esa persona puede llegar a afectar bastante

Mucho porque es una etapa de cambio y de hacer amigos, que puede llevar a pensar a las personas que si no logras cierto cuerpo “modelo”, no tendrás tantos amigos y te pueden dejar de lado.

Mal, le llena de inseguridades

Afecta en todos los tipos de estabilidad tanto física como mental. Te sientes solo, “pequeño” frente a un mundo lleno de adversidades, con poca autoestima, sin ganas de realizar planes o incluso ir al colegio, sin ganas de estudiar o de aprender... sientes que no eres lo suficientemente bueno como para poder estar con alguien (amigos, padres...)

Si el comentario despectivo es hacia tu persona, en esa edad que somos más vulnerables e inmaduros (en el sentido conocemos la seguridad en uno mismo), te hace sentirte rechazado. Al final, si te hacen un comentario despectivo hacia tu cuerpo, lo que quieren decirte es que cambiarían algo de ti y por tanto que no te aceptan como eres. Creo que eso lleva al niño a actuar rápidamente para llegar a ser aceptado cuanto antes, lo que puede derivar en comportamientos dañinos hacia él. Si por el contrario el comentario no es hacia ti, creo que incentiva el pensamiento de “tienes que seguir manteniéndote exigente contigo mismo para que la próxima vez la crítica no la recibas tú”

Vergüenza e intentar tapar defectos

Creo que puede hacer que determinados comentarios en una etapa de la vida como es la adolescencia de tanto cambio a nivel personal Con todavía inmadurez que pueden hacer que muchas personas se sientan asco de sí mismas y es el inicio en muchos casos de trastornos de la conducta alimenticia y de la personalidad

Fatal

Puede provocar desajustes emocionales que pueden pasar factura a la persona

La persona desarrolla un sentimiento de odio a si mismo donde nada es suficiente.

Si

Supongo que según la persona, pero a mucha gente le puede afectar gravemente hasta llegar a producir enfermedades o trastornos alimenticios

Supongo que según la persona, pero a mucha gente le puede afectar gravemente hasta llegar a producir enfermedades o trastornos alimenticios

Haciendo que la persona que ha recibido esos comentarios se compare en todo momento con otras

Pues en la etapa de la adolescencia mal, a mí en el tema alimenticio no me ha pasado, pero sí que es verdad que estamos más sensibles y cualquier comentario puede afectarnos

Puede producir un grave malestar emocional en la persona, además de problemas en su autoestima y que éstos desemboquen en consecuencias aún mayores.

Afecta gravemente a su autoestima ya que la influencia de nuestro entorno provoca un fomento de la competitividad social entre cuerpos creando así inseguridades y desconfianzas en uno mismo sin poder aceptarse por dichas influencias

Se puede dar que se vea inferior a los demás y el no quererse a uno mismo, influye mucho

Mucho

Gravemente

Depende de lo fuerte que sea esa persona, aun así por muy fuerte que seas esos comentarios siempre te afectan.

Si tienes una autoestima estable y sabes que el otro se quiere meter contigo bien si no puede ser muy duro

Totalmente. Forjamos nuestra identidad a partir de lo que recibimos

De manera negativa, durante la pubertad te creas tu propia imagen y una autoestima y si esta es derribada o minada por comentarios despectivos se ve incluida y te sientes peor en tu propia piel.

A los más débiles les desestabiliza y a los más fuertes les hace sentir mal en el momento. Nunca es agradable, para nadie.

Sintiéndose peor



Es muy peligroso por riesgo a un futuro TCA

En el momento igual intentas disimular que no te afecta pero cuando estás solo te derrumbas

Las personas no están preparadas para asimilar según que críticas hacia su propio cuerpo, sobretodo cuando esas críticas se hacen de una manera ofensiva.

Le llena de inseguridades y baja su autoestima. Puede afectarle mucho.

.

Puede hacerle sentir inseguridad, llevar algún tipo de ropa que no le gusta por qué no se note su forma física, no querer salir a la calle para que no la vean, no querer ir a piscinas...

Caer en depresión ,desmotivación y desánimo en la persona.

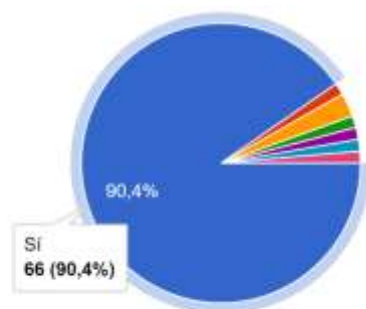
Afecta o bien para disminuir la autoestima de la persona o bien para sacar fuerza y mejorar si se pudiera ese defecto pero a veces si la persona no sabe cómo hacerlo puede caer en anorexia o bulimia

Creo que afecta mucho más si estás Justo en la etapa que empiezas a ser adolescente y te dejas influenciar mucho más por lo que te diga la gente

## **Pregunta 29**

¿Crees que estos comentarios influyen en la estabilidad emocional de una persona a largo plazo?

73 respuestas



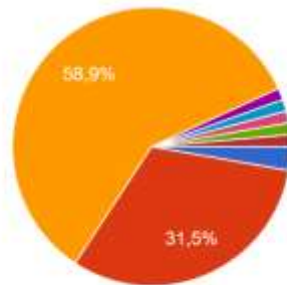
- Sí
- No
- Dependerá de la persona y de lo que a esta le influyan los comentarios ajenos
- Depende su autoestima y fortaleza interior.
- Depende del caso. Puede ser que a algunas personas sí y puede ser que...
- En la estabilidad emocional pero tamb...
- Depende de la mentalidad que desarr...



### Pregunta 30

¿Crees que estos comentarios influyen en una persona en sus hábitos alimenticios del momento o a largo plazo?

73 respuestas

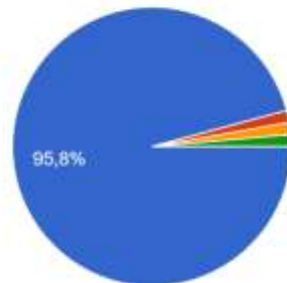


- Sí, en el momento únicamente o posteriormente, pero poco tiempo
- Sí, a largo plazo
- Ambas
- No
- Depende de la persona
- Depende de la persona. Pero si,
- Depende mucho de la persona. Pero...
- Pueden influir de ambas formas, pero...
- Cada persona es un mundo, por dentr...

### Pregunta 31

¿Crees que estos comentarios influyen en la aparición de ansiedad en el momento o a largo plazo?

72 respuestas



- Sí
- No
- Depende
- Puede ser, depende de la persona,

### Pregunta 32

¿disfrutaste de tus etapas en el colegio, instituto...? ¿Crees que estas etapas son importantes y significativas? ¿Por qué? (no solo por aprender, sino a nivel personal )73 respuestas

- Si
- Yo sí disfrute, pero también creo que son etapas difíciles en las que la pertenencia al grupo y el que dirán es demasiado importante para nosotros por ello somos muy influenciables y vulnerables a las críticas y comentarios

- No disfruté en absoluto y si, creo que son muy importantes y significantes ya que es cuando creas tu verdadero tú

- Muchísimo, todas las etapas escolares marcan un antes y un después en nuestras vidas. En mi caso El Paso al instituto, conocer gente nueva, relacionarte con otro tipo de personas , comenzar a tener más responsabilidades etc ...

- Sí, pero hubo etapas en las que me preocupaba más mi imagen y no era tan feliz.

- Si, empecé a conocerme a mi misma

- Son muy importantes. Afortunadamente las disfrute
- Sí, se pueden establecer vínculos de amistad muy buenos.
- Si pero creo que podría haberlas disfrutado más y con una educación emocional haberlas vivido mejor y no haber pasado periodos de ansiedad.
- Disfrute mucho, y son muy muy importantes para una persona, de cara a desarrollarse personalmente uno mismo, y de cara al futuro y a las futuras relaciones sociales, trabajo, convivencia...
- Disfrutar como tal no, pero si que son etapas importantes para crear tu propia personalidad
- Considero que son etapas de crecimiento en las que hay que disfrutar y también es momento de aprender
- Si. Disfruté y las considero importantes porque te hacen aprender vivencialmente, maduras, son experiencias
- Muy importante para el desarrollo global
- Si las disfruté por ser mi primer grupo social
- Si
- Sí que disfruté, conocí a personas muy importantes en mi vida actualmente y aprendí también a conocerme a mí misma.
- Disfruté, pero sí se metieron conmigo alguna persona en algún momento de esas etapas y me hacían sentir mal conmigo misma cuando eso sucedía. Son etapas muy importantes y significativas para el desarrollo personal.
- Si. Son importantes para tener una información básica y para socializar
- Sí disfruté. Sí creo que son importantes porque forjas relaciones sociales que son imprescindibles para la buena salud mental.
- En general sí pero también fueron difíciles. Son etapas muy importantes ya que pasas gran parte de tu tiempo, haces tus primeras amistades, etc.
- Las disfruté mucho. Te formas como persona y adquieres unos valores, más tarde en la universidad pules tu personalidad porque ya es cuando tienes más criterio para decidir lo que realmente te importa y lo que no.
- Mucho, principalmente por las relaciones sociales que pude hacer
- Sí, es una etapa importante. Comienzas a tener mayor conocimiento de las cosas y te vas forjando como persona.
- Sí, porque es la etapa en la que formas tu personalidad.
- Sí

- Mucho. Mucho. Se forma el carácter, la personalidad, la identidad de una persona y todo en general. Estas etapas son esenciales para el desarrollo de una persona.
- Es la parte donde se construye la autoestima y autoimagen. Influirá muchísimo en la conducta de la persona en el futuro
- Disfruté mucho porque nunca me encontré con ningún tipo de problema, pero hay gente que las considera etapas muy duras ya que los niñ@s muchas veces no son conscientes de la gravedad de ciertos comentarios, por ello es importante una educación en valores y también educación emocional
- Muy importantes porque conoces a mucha gente, aunque mi etapa más importante y que valoro más es la universidad, porque la gente no le da tantas vueltas a las cosas, y la gente deja de tener “miedo” o “vergüenza” de mostrarse tal como es, tanto físicamente como personalmente. Hay gente de muy distinta.
- Sí, empiezas a entablar relaciones más maduras y también aprendes mucho de tus errores como persona independiente
- Disfruté la etapa del segundo ciclo de secundaria y bachiller. Pero la educación primaria y primer ciclo de secundaria no, ya que mis padres me tuvieron que cambiar de colegio por motivos personales.
- Sí, disfruté. Creo que la etapa es importante porque es cuando te empiezas a formar como persona y a pensar/actuar por ti mismo
- Si
- Disfruté mucho, principalmente por las amistades que tenía
- Si que disfruté mucho
- Si, hubo momentos muy buenos, y de hecho tuve la suerte de elegir a mis amigos que hoy en día siguen siendo los mismos. Pero también malos, sobre todo por el qué dirán acerca de la forma de actuar, vestir,...
- No por acoso escolar. Sí son importantes porque construyen a la persona y la ayudan a definir su futuro
- Disfruté mucho tanto en el colegio como en el instituto sobre todo a nivel personal, siempre me llevé bien con todo el mundo y fui muy feliz en esas etapas. Soy lo que soy gracias a ello y son las etapas en las que forjas tu personalidad y tus lazos sociales.
- Las disfruté porque siempre hay momentos buenos, pero no de la manera que me hubiera gustado, no repetiría esas etapas igual que las viví. Si, con etapas importantes y significativas porque es la base del desarrollo personal, formamos nuestra identidad básica durante nuestra juventud aunque se vaya modificando con el tiempo.
- Si, alguna etapa más que otra, pero sí que es muy importante tanto para una buena educación como para socializar
- No
- Sí que disfruté y sí que son significativas, al fin y al cabo conoces a muchas personas, algunas acaban siendo tus amigos, otros simplemente desconocidos pero de todo y sobre todo de todos se aprende
- Sí, son muy importantes tanto a nivel académico como personal puesto que en este periodo se establecen las bases de la personalidad, puesto que a pesar de

que existe parte innata en ésta, es muy importante el contexto en el que se desarrolla la persona.

- Si que disfrute y me parecen muy importantes porque es la formación a la vida adulta donde vas cogiendo experiencias y autoaprendizaje. Además se forja la personalidad e identidad personal de cada uno
- Desarrollas tus habilidades personales e interpersonales con los demás, resolver conflictos, convivencia...
- Las disfruté, pero no las repetiría, las veo muy lejanas como si fuera otra vida, y me veo muy diferente a como soy ahora mismo. Si volviese a esa etapa me gustaría ser como soy ahora, creo que viviría todo de otra manera. Pero bueno, si que es verdad, que ahora mismo soy como soy, por lo vivido anteriormente
- El colegio lo disfrute mucho y el instituto a ratos, pero toda etapa es importante sea buena o mala.
- Si sin ninguna duda, el hacer las cosas por primera vez, salir con tus amigos... Son de las mejores experiencias
- No disfrute por mi propia exigencia y nivel de perfección
- Si disfruté, crecí y comencé a ser la persona que soy ahora, también pienso que en la etapa del colegio hay más prejuicios que en la etapa universitaria donde se es más maduro y se le da importancia a lo que es realmente importante
- Sí, lo son, es el tiempo en el que se forma una persona. Mi experiencia fue positiva aunque como la de todos tiene claroscuros.
- Si a nivel social y emocional
- Si, es donde mejor te lo pasas con los amigos
- Si, disfrute mucho, y son importantes porque te ayudan a crecer como persona y empatizas más con la gente de tu clase
- Son muy importantes todas las etapas que pasa un niño desde la infancia, adolescencia hasta la edad adulta. En cada una de ellas tienes un desarrollo cognitivo, conductual y social diferente al anterior, por lo que cada acontecimiento ocurrido en esas etapas hará que sea diferente el avance a la siguiente
- Sí, porque son etapas de crecimiento y en las que te estás desarrollando. Eres una esponja y maleable como la plastelina.
- Si porque he tenido suerte a encontrar un buen entorno escolar
- Si, disfrute. Creo que es una etapa muy importante porque es en la que nos vamos formando como personas, aprendemos mucho a esa edad (como esponjas) y nos fijamos mucho en lo que hacen en nuestro alrededor. Además creo que en esta etapa es donde se va formando nuestra personalidad, tenemos más autonomía para elegir la ropa que nos ponemos, salir con amigos a hacer según que planes.... Etc
- Por supuesto, el instituto fue la etapa de conocer a tus amigos actuales, a tu primer amor, los profesores empiezan a tratarte como adulto, tienes nuevas responsabilidades y nuevos derechos. Es la etapa básica en la que una persona se crea.
- Disfruté. Son muy significativas porque mutuamente los niños y adolescentes se enseñan a relacionarse unos a otros y se aprende cómo hay que comportarse para tener amistades sanas. También comienzan los estigmas de personalidades

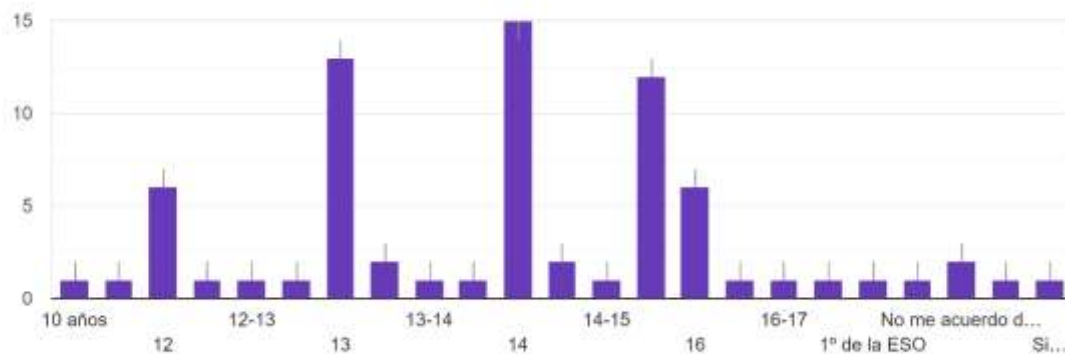
que en un futuro nos llevan a concluir que se basan en comportamientos que los niños manifiestan como consecuencia de sus circunstancias familiares. La experiencia escolar me demostró cuán importante es el núcleo familiar para determinar el desarrollo de la personalidad de un niño

- Si, sobre todo de la gente que conocí que es en parte lo que me ha llevado a ser quien soy ahora

### **Pregunta 33**

¿A qué edad aproximadamente comenzaste a usar las redes sociales?

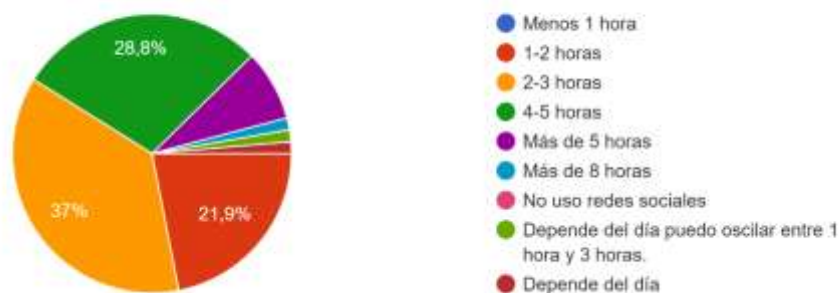
73 respuestas



### **Pregunta 34**

A día de hoy, ¿Cuántas horas al día usas las redes sociales?

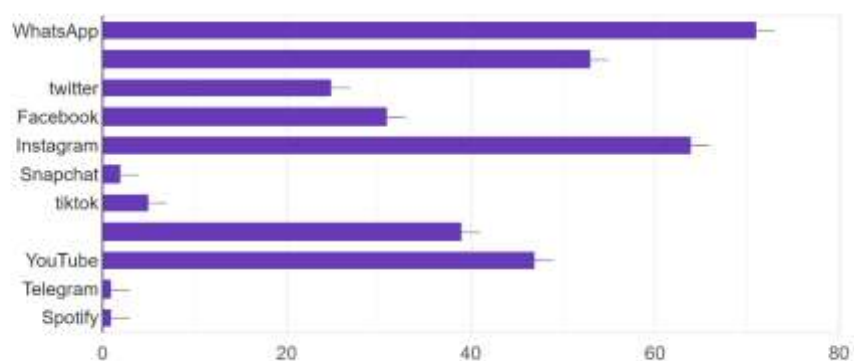
73 respuestas



### **Pregunta 35**

¿Qué redes sociales utilizas ? (puedes añadir más)

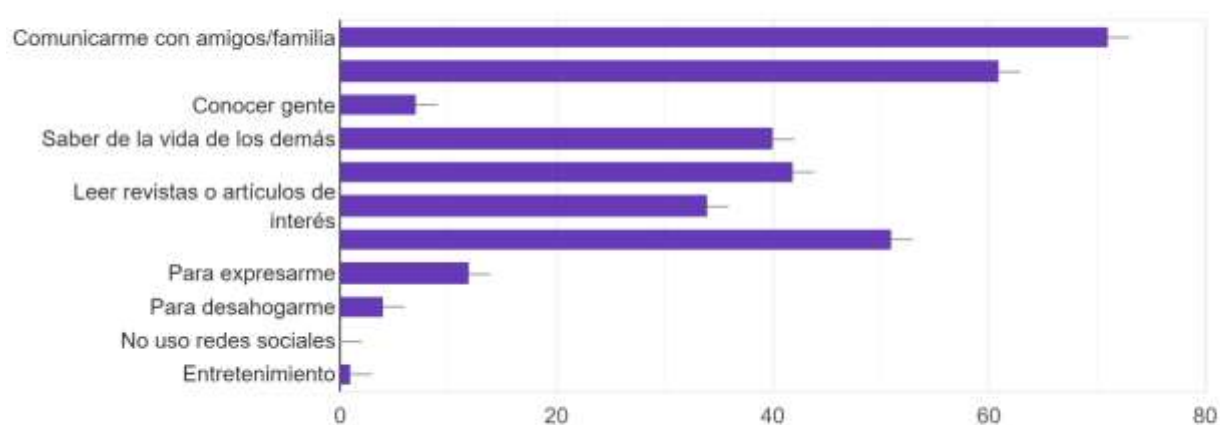
73 respuestas



### **Pregunta 36**

¿Para qué utilizas las redes sociales? (marca más de una opción si lo consideras)

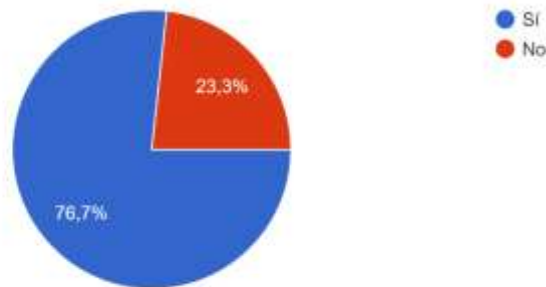
73 respuestas



### **Pregunta 37**

¿Alguna vez las redes sociales han influido en ti en cuanto a comprar algún producto? (ejemplo, una influencer promociona una camiseta y crece la necesidad de comprarla)

73 respuestas



### **Pregunta 38**

**¿Alguna vez las redes sociales han influido en ti de manera que hayas llevado a cabo algo? (por ejemplo, una donación, una protesta, hacer deporte, probar una comida...) Pon algún ejemplo (73 respuestas)**

- No
- Hacer deporte
- Si, me han Influido a la hora de ver la moda, hacer deporte e informarme en muchos temas de interés
- Si. Probar comidas
- Si, recetas! Me encantan las cuentas de recetas y he probado cosas nuevas y además aprendido mucho
- Si. Deporte
- Hacer deporte y probar comida
- Probar productos
- Si a veces te inspiras para hacer cosas
- Recetas de comida
- Hacer una donación a una ONG o motivación para hacer deporte.
- Llevar buenos hábitos alimenticios (gracias Carlos Ríos)
- Probar alguna comida
- Ver a todo el mundo haciendo deporte puede influirte a ti también
- Si. Deporte y hábitos
- Si, en hacer slguna receta de cocina
- Probar recetas de comida diferentes
- .
- Hacer deporte especialmente y comprar ropa.
- Si. Suelo compartir muchas publicaciones defendiendo el feminismo, colectivo LGTBI y los derechos de los niños, sobre todo. También protestando por publicaciones que fomentan violencia u odio.

- Si, un directo benéfico
- No.
- Probar comida... Me encanta comer
- Alguna receta, donaciones a WWF
- A la hora de comprar productos de deporte viendolos en famosos o deportistas de elite
- No, cuando quiero hacer algo, lo hago porque me interesa, no por la influencia de nadie.
- Sí, ahora durante el confinamiento sigo a perfiles que hacen entrenamientos diarios para motivarme
- Deporte en la cuarentena
- Sí, las influencias hacen pensar, plantearte, conocer puntos de vista y ello empuja a informarte, forjar tu opinión en prácticamente cualquier ámbito de la vida ya que ahora todo es compartido. Por ejemplo, los ejemplos dados y añadido forma de vestir, lugares que visitar, productos que comprar, contenido que consumir, etc.
- Ir a algún restaurante que no había conocido antes, viajar a algún destino, comprar ropa
- Si por ejemplo veo un vídeo donde recomiendan una película o serie, me influye en ir a verla
- A veces con probar comidas y querer viajar a algún sitio que promocionan. Por lo demás mencionado nada.
- Si, recetas de comida
- Si, me informo acerca de temas de interés común que puedan interesarme y alguna vez pongo mi opinión sobre el tema. Por ejemplo: algunos temas relacionados con las injusticias sociales como la inmigración, el machismo...
- Protesta. Por ejemplo compartir el estudio 'Que Se Sepa' de Devermut
- Recetas, firmas y protestas
- Bastantes recogidas de firmas
- Si
- Si, recetas sobre todo y deporte
- Sí. Una mascarilla capilar.
- Si, quizás al enterarme de algo que no sabía y me apeteciera llevar a cabo como algún concierto, alguna fiesta...
- Durante los ultimos dias para elaborar una nueva rutina de ejercicios y para aprender a cocinar comida japonesa.
- Recetas o ropa
- Probar recetas nuevas
- Probar comida
- Si, por ejemplo a la hora de escuchar música nueva.
- Probar una comida, hacer cierta manualidad o imitar cierta foto
- Ir a algún restaurante que haya visto
- Supongo que sí, pero no recuerdo ahora algo concreto o significativo
- Si a hacer deporte sobre todo
- No recuerdo ejemplos, en caso de que haya sido así
- Hacer deporte y probar comida, comprarme ropa



- Si, hacer tortitas o algún postre casero
- Comer mejor
- Deporte
- Si, he hecho alguna donación a banco de alimentos, he expresado mi opinión en relación a la de otra persona, he empezado a hacer un deporte nuevo (Táбата)....
- Recetas de cocina básicamente.
- Nunca
- Comprar ropa o algún producto

### **Pregunta 39**

¿Consideras que las redes sociales son un factor muy influyente en las personas en cuanto a su comportamiento?

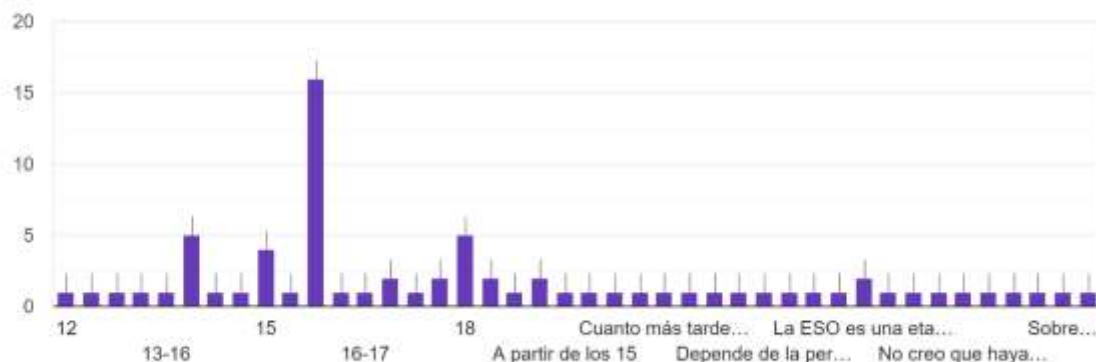
73 respuestas



### **Pregunta 40**

¿A qué edad consideras que una persona debe empezar a usar las redes sociales?

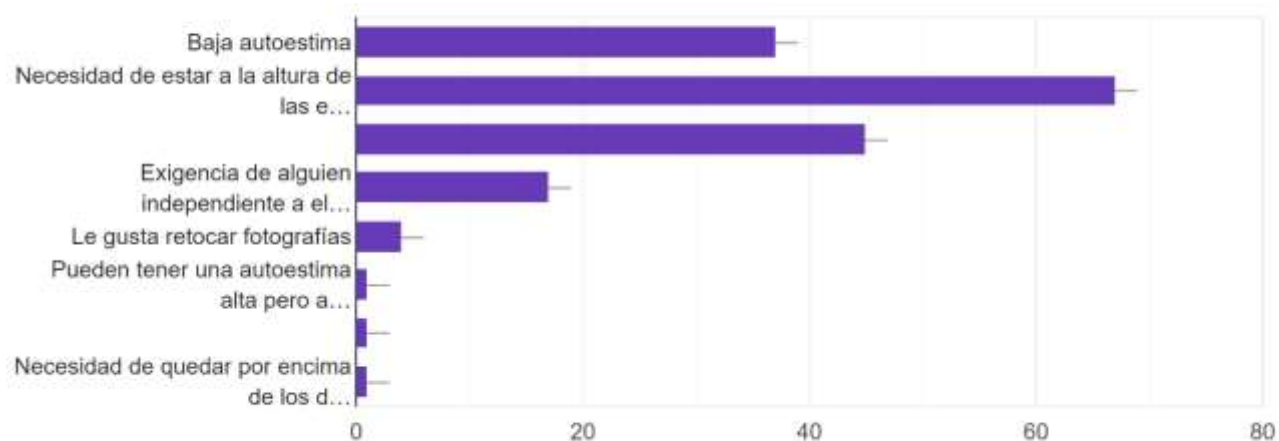
73 respuestas



### **Pregunta 41**

A día de hoy muchas personas manipulan imágenes para cambiar su cuerpo (en especial, personas "famosas") y añadirse o quitar ciertas fo... que se debe esto? (puedes añadir alguna opción)

73 respuestas



## ANEXO 5

Enlace donde aparece el vídeo completo:

[https://www.instagram.com/tv/B\\_23TLMpeB1/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/B_23TLMpeB1/?utm_source=ig_web_copy_link)



The image shows a screenshot of an Instagram video player. On the left, a woman with long brown hair is wearing a green and black camouflage bikini. She is standing in a room with a white door and a framed picture on the wall behind her. The video player interface includes a progress bar at the bottom with a play button, a timestamp of 0:00 / 1:17, and various control icons. On the right, the video's metadata is displayed: the username 'jimefrontera' with a 'Seguir' (Follow) button, the title 'jimefrontera ⚠️ FRENEMOS ESTO ⚠️', and a detailed caption in Spanish. The video has 2,310,017 reproducciones (views) and was posted 'HACE 3 DÍAS' (3 days ago). At the bottom right, there is a text input field for comments and a 'Publicar' (Post) button.

jimefrontera • Seguir

jimefrontera ⚠️ FRENEMOS ESTO ⚠️

Ya no tengo palabras.. una aplicación que te modifica en tiempo real, con la que puedes grabar un video en donde tu imagen esta completamente modificada!  
Nos quieren hacer creer que tenemos algo que "arreglar", cosas que cambiar, que simplemente con ser nosotrxs mismxs no es suficiente. Y NO ES ASI.  
Tengas el cuerpo que tengas, tengas las facciones que tengas, somos todxs dignos del mismo AMOR, el mismo RESPETO, y los mismos DERECHOS. No me quiero convertir en un maniquí. Estoy cansada de querer aparentar ser de porcelana. Soy REAL. Así como soy. Y hoy después de tanto

2.310.017 reproducciones  
HACE 3 DÍAS

Añade un comentario... Publicar

## ANEXO 6



## ANEXO 7

### SABER HACER

4

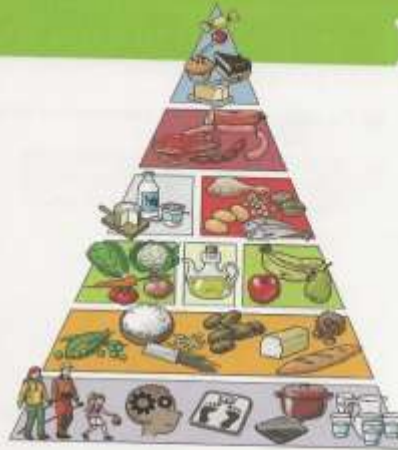
#### Elabora una dieta saludable

Alimentarse bien es muy importante para estar sano, crecer y tener energía.

Una buena norma es comer de todo, pues cada tipo de alimento aporta distintas sustancias que son necesarias para nosotros.

La pirámide de la alimentación nos ayuda a saber qué tipo de alimentos tomar y en qué cantidades.

Planifica una dieta equilibrada adaptada a tu edad para un fin de semana.



1 **Recuerda la pirámide de alimentación.**

- ¿Qué alimentos hay que consumir con más frecuencia?
- ¿Cuáles solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades?

2 **Estudia un ejemplo.** La siguiente dieta para un día es un ejemplo de dieta saludable.

**Desayuno:** un vaso de leche, una tostada con un chorrito de aceite de oliva y un zumo de naranja.

**Media mañana:** un bocadillo de jamón cocido y un plátano.

**Comida:** puré de verduras, pollo a la plancha con patatas y piña natural.

**Merienda:** una manzana y un vaso de leche.

**Cena:** ensalada de lechuga, tomate y maíz, filete de pescado y un yogur.

- ¿Cuántas piezas de fruta se toman en esta dieta?
- ¿Cuántas raciones de leche o derivados?

3 **Demuestra que sabes hacerlo.**

- Haz en una hoja de papel una tabla con las comidas de todos los días de la semana.
- Completa los cuadros con los alimentos necesarios para que sea una dieta saludable.





## ANEXO 8

Los hábitos saludables nos ayudan a mantener nuestra salud. Son las costumbres que tenemos respecto a la higiene corporal, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo libre.

La **higiene corporal** es todo aquello relacionado con el cuidado de nuestro cuerpo. Nos ayuda a prevenir enfermedades, nos hace sentir mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Algunas medidas de higiene son ducharse a diario, cepillarse los dientes después de las comidas y lavarse las manos con jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que estén sucias.



**Dormir bien** es necesario para encontrarse sano. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas y, en general, tienen pocas ganas de afrontar sus actividades diarias.

No todo el mundo necesita dormir lo mismo. Los niños y niñas de 4.º de Primaria deberían dormir, como regla general, unas diez horas y una persona adulta solo necesita unas ocho horas.

La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo. Para evitar dolores o lesiones de espalda, debemos **cuidar la postura**.

Es conveniente mantener la espalda derecha al sentarnos o al caminar. También debemos adoptar la postura correcta cuando llevamos una mochila o al coger objetos pesados, como cajas.



## ANEXO 9

La alimentación influye mucho en nuestra salud. Es importante mantener una dieta equilibrada y una alimentación saludable para estar sanos.

Los **alimentos naturales**, como las frutas o la carne, y los **elaborados**, es decir, aquellos que han sido transformados, como el pan o los embutidos, deben estar en buen estado para no perjudicar nuestra salud.

Por esta razón, además de cuidar la higiene de los alimentos, también es muy importante realizar acciones para evitar que se estropeen o contaminen.

### La conservación de los alimentos

Algunos alimentos, como la leche o el pescado, se estropean si no se conservan de forma adecuada. **Conservar** un alimento consiste en prepararlo de forma que pueda ser comestible durante mucho tiempo. Algunos métodos para conservar los alimentos en buenas condiciones son:



Los alimentos que se toman crudos pueden transmitir enfermedades, por lo que hay que lavarlos cuidadosamente antes de comerlos.



**El calor.** Algunos alimentos se calientan para eliminar lo que pueda contaminarlos. Después, se colocan en un recipiente cerrado para protegerlos.

Así se conservan la leche y muchos productos enlatados.



**El frío.** Los alimentos se pueden refrigerar, es decir, mantener en frío en el frigorífico, o congelar en el congelador. Los alimentos congelados duran más tiempo. En el frigorífico no conviene guardar alimentos cocinados más de uno o dos días.



**Mediante conservantes.**

Son sustancias que se añaden a los alimentos para evitar que se estropeen.

Algunos conservantes son la sal, que se utiliza en el bacalao, las anchoas o el jamón, y también el azúcar, usado en las mermeladas.

## El procesamiento de los alimentos

Muchos de los alimentos que llegan a nuestras casas pasan por un procesamiento industrial, en el que se seleccionan, se procesan y se envasan. Durante este proceso es necesario mantener unas condiciones higiénicas adecuadas para no contaminar el producto.

Uso de ropa adecuada y limpia.

Uso de gorro que cubra bien el pelo de la cabeza.

Limpieza de equipos y utensilios; así como un buen mantenimiento de estos.



Uso de guantes para evitar contaminar el producto.

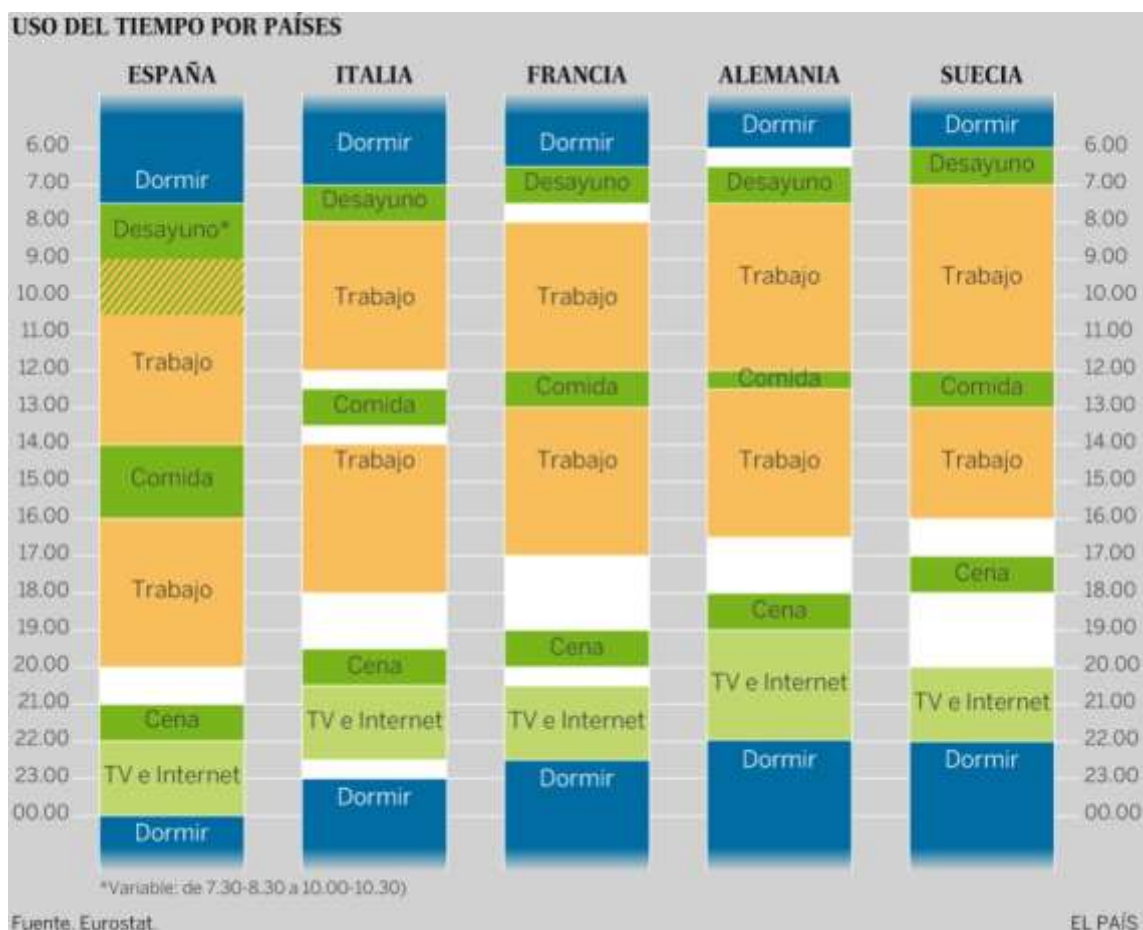
Para tener una alimentación saludable es necesario conservar los alimentos debidamente y asegurarse de que se procesan en condiciones higiénicas.

### ACTIVIDADES

- 1 Explica las formas que conozcas de conservar los alimentos.
- 2 **TIEMPO PARA ESCRIBIR.** Imagina que has naufragado en una isla desierta. Escribe un breve relato sobre cómo harías para conservar los alimentos que consiguieras.
- 3 ¿Cómo se puede contaminar un producto en una fábrica?



## ANEXO 11



## **ANEXO 12**

Los siguientes artículos son ejemplos que muestran la crítica hacia la moda de la extrema delgadez:

- ✓ Mundo, E. L. (2015, 28 julio). La cruzada de una mujer contra los maniqués no realistas. Recuperado de <https://www.elmundo.es/enredados/2015/07/28/55b758f746163fd61f8b457b.html>
- ✓ Reyes, K. (2015, 24 noviembre). ¿Por qué los maniqués son tan delgados? Recuperado de <https://elle.mx/moda/2015/11/24/por-que-los-maniquies-son-tan-delgados/>
- ✓ Escobedo, M. (2017, 12 septiembre). Los maniqués de Oysho que están literalmente en los huesos. Recuperado de <https://weloversize.com/lifestyle/los-maniquies-de-oysho-que-estan-literalmente-en-los-huesos/>
- ✓ Nike presenta -y normaliza- sus maniqués talla XL, Empresas y Negocios | Control Publicidad. (2019, 26 agosto). Recuperado de <https://controlpublicidad.com/empresas-y-negocios-publicidad/nike-presenta-sus-maniquies-talla-xl/>
- ✓ Hernández, F. (2016, 8 junio). Existe una razón por la que los maniqués son tan delgados y es simplemente indignante. Recuperado de <http://www.upsocl.com/estilo-de-vida/existe-una-razon-por-la-que-los-maniquies-son-tan-delgados-y-es-simplemente-indignante/>
- ✓ H. (2019, 8 junio). Iniciativas a imitar: Nike empezó a usar maniqués de talla grande y con discapacidades físicas. Recuperado de <https://upsocl.co/iniciativas->

[a-imitar-nike-empezo-a-usar-maniquies-de-talla-grande-y-con-discapacidades-fisicas/](#)

### ANEXO 13



Nike, a pesar de todas las controversias que le rodean (la última sobre el rendimiento de las atletas embarazadas), siempre ha sabido **sacarle partido a los temas más candentes y polémicos** (el caso de [Colin Kaepernick](#) siendo el más reciente). En 2017, cuando ya hacía tiempo que se hablaba de lo complicado que resultaba para mujeres de talla grande encontrar ropa adecuada para sus físicos, lanzó una gama de **tallas grandes para mujeres que incluían las poco habituales XL y XXL** (curiosamente ambas tallas siempre han estado disponibles para hombres). La campaña para



## ANEXO 13

[https://elpais.com/elpais/2015/07/29/estilo/1438164859\\_744500.html](https://elpais.com/elpais/2015/07/29/estilo/1438164859_744500.html)

≡ EL PAÍS

E+ SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

(excepto Apple y consolas)

MediaMarkt

Ver más

# Topshop retira de las tiendas sus maniquíes más delgados

El enfado de una cliente por la minúscula talla se hace viral en la Red y la empresa británica promete dejar de fabricarlos



EL PAÍS

Madrid - 29 JUL 2015 - 17:04 CEST



YA en **mediamarkt.es**

**EXCLUSIVO  
ONLINE**  
También en  
CANARIAS



SUSCRIPCIÓN  
DIGITAL  
ANUAL

108€/año

REGALO  
GOOGLE HOME  
MINI

SUSCRÍBETE

EL PAÍS



## ANEXO 14

EDUCACIÓN ARTÍSTICA (EDUCACIÓN PLÁSTICA)			Curso: 6º
<b>BLOQUE 1: Educación Audiovisual.</b>			
<p>Crit.EA.PL.1.2.Aproximarse a la lectura, análisis e interpretación del arte y las imágenes fijas y en movimiento en sus contextos culturales e históricos, con especial atención a las manifestación artísticas de la Comunidad Autónoma de Aragón, comprendiendo de manera crítica su significado y función social como instrumento de comunicación personal y de transmisión de valores culturales, siendo capaz de elaborar imágenes nuevas a partir de los conocimientos adquiridos.</p>	CCEC CCL CD CMCT CAA	Est.EA.PL.1.2.1. <u>Analiza de manera sencilla y utilizando la terminología adecuada imágenes fijas y en movimiento atendiendo al tamaño, formato, volumen, elementos básicos (puntos, rectas, planos, colores, iluminación, función...).</u>	CCL CMCT
		Est.EA.PL.1.2.2.Conoce la evolución de la fotografía del blanco y negro al color, de la fotografía en papel a la digital, y valora las posibilidades que ha proporcionado la tecnología.	CMCT CD
		Est.EA.PL.1.2.3.Reconoce los diferentes temas de la fotografía.	CCEC
		Est.EA.PL.1.2.4.Realiza fotografías, utilizando medios tecnológicos, analizando posteriormente si el encuadre es el más adecuado al propósito inicial y procesando dichas imágenes, mediante las tecnologías de la información y la comunicación utilizando programas informáticos sencillos.	CD
		Est.EA.PL.1.2.5. <u>Elabora carteles, guías, programas de mano... con diversas informaciones considerando los conceptos de tamaño, equilibrio, proporción y color, y añadiendo textos en los mismos utilizando la tipografía más adecuada a su función y a su intención comunicativa.</u>	CCL CD
		Est.EA.PL.1.2.6.Secuencia una historia en diferentes viñetas en las que incorpora imágenes y textos siguiendo el patrón de un cómic utilizando textos dados o de creación propia y utilizando diferentes técnicas plásticas.	CCL CAA
		Est.EA.PL.1.2.7.Reconoce el cine de animación como un género del cine y comenta el proceso empleado para la creación, montaje y difusión de una película de animación, realizado tanto con la técnica tradicional como la técnica actual.	CCEC
		Est.EA.PL.1.2.8.Realiza sencillas obras de animación para familiarizarse con los conceptos elementales de la creación audiovisual: guión, realización, montaje, sonido, tanto de forma individual como colectiva, planificando el proyecto con coherencia y respetando y valorando el trabajo y las ideas de los demás.	CCL CAA CCEC
<p>Crit.EA.PL.1.3.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación de manera responsable para la búsqueda, creación y difusión de imágenes fijas y en movimiento.</p>	CD CSC CIEE	Est.EA.PL.1.3.1. <u>Maneja programas informáticos sencillos de elaboración y retoque de imágenes digitales (copiar, cortar, pegar, modificar tamaño, color, brillo, contraste...) que le sirvan para la ilustración de trabajos con textos, presentaciones, creación de carteles publicitarios, guías, programas de mano..., bajo supervisión del profesor.</u>	CD CIEE
		Est.EA.PL.1.3.2.Conoce las consecuencias de la difusión de imágenes sin el consentimiento de las personas afectadas y respeta las decisiones de las mismas.	CSC
		Est.EA.PL.1.3.3.No consiente la difusión de su propia imagen cuando no considera adecuados los fines de dicha difusión y conoce las consecuencias de una exposición pública, así como sus riesgos.	CSC

## ANEXO 15

en papel fundamental como herramientas de adquisición de nuevos aprendizajes a lo largo de la vida. Con los Bloques 2 y 3, Comunicación escrita: leer y escribir, se persigue que el alumno sea capaz de adueñarse progresivamente del lenguaje gracias a esta comunicación escrita, trabajando con textos de distinto grado de complejidad y de géneros diversos, y que ese mismo alumno reconstruya las ideas explícitas e implícitas en el texto con el fin de elaborar su propio pensamiento crítico y creativo. Comprender un texto implica poner en



marcha una serie de estrategias de lectura que deben practicarse en el aula y proyectarse en todas las esferas de la vida y en todo tipo de lectura: leer para obtener información, leer para aprender la propia lengua y leer por placer.

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA				Curso: 6º
<b>BLOQUE 1:</b> Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.				
Crit.LCL.1.9. Producir textos orales breves y sencillos de los géneros más habituales y directamente relacionados las actividades del aula, imitando modelos: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos, informativos y persuasivos	CCL	Est.LCL.1.9.1. Reproduce comprensiblemente textos orales sencillos y breves imitando modelos (narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos, informativos y persuasivos).		CCL
		Est.LCL.1.9.2. Recuerda ideas básicas de un texto escuchado y las expresa oralmente en respuesta a preguntas directas.		CCL
		Est.LCL.1.9.3. Organiza y planifica el discurso adecuándose a la situación de comunicación y a las diferentes necesidades comunicativas (narrar, describir, informarse, dialogar) utilizando los recursos lingüísticos pertinentes.		CCL
Crit.LCL.1.10. Utilizar de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender siendo capaz de escuchar activamente, recoger datos pertinentes a los objetivos de comunicación, preguntar y repreguntar, participar en encuestas y entrevistas y expresar oralmente con claridad el propio juicio personal, de acuerdo a su edad.	CCL	Est.LCL.1.10.1. Utiliza de forma efectiva el lenguaje oral para comunicarse y aprender: escucha activamente, recoge datos pertinentes, participa en encuestas y entrevistas y expresa oralmente con claridad el propio juicio.		CCL
Crit.LCL.1.11. Valorar los medios de comunicación social como instrumentos de aprendizaje y de acceso a informaciones y experiencias de otras personas.	CCL CIEE CAA	Est.LCL.1.11.1. Resume entrevistas, noticias, debates infantiles, tertulias, mesas redondas, etc., procedentes de la radio, televisión, prensa escrita o Internet: extrae información general y específica de estas propuestas, se plantea objetivos de escucha y responde a los mismos e incorpora la información conseguida a su proceso de aprendizaje (empleando lo aprendido en otras situaciones, enriqueciendo sus producciones, etc.).		CCL CAA
		Est.LCL.1.11.2. Transforma en noticias hechos cotidianos cercanos a su realidad ajustándose a la estructura y lenguaje propios del género e imitando modelos.		CIEE
		Est.LCL.1.11.3. Realiza entrevistas dirigidas.		CCL
		Est.LCL.1.11.4. Prepara reportajes sobre temas de intereses cercanos, siguiendo modelos.		CIEE



LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA			Curso: 6º
<b>BLOQUE 2:</b> Comunicación escrita: leer.			
Crit.LCL.2.2. Comprender distintos tipos de textos adaptados a la edad y utilizando la lectura como medio para ampliar el vocabulario y fijar la ortografía correcta.	CCL	Est.LCL.2.2.1. <u>Entiende el mensaje, de manera global, e identifica las ideas principales y las secundarias de los textos leídos a partir de la lectura de un texto en voz alta.</u>	CCL
		Est.LCL.2.2.2. Muestra comprensión, de diferentes tipos de textos no literarios (expositivos, narrativos, descriptivos y argumentativos) y de textos de la vida cotidiana.	CCL
Crit.LCL.2.3. Leer en silencio diferentes textos valorando el progreso en la velocidad y la comprensión.	CCL	Est.LCL.2.3.1. Lee en silencio con la velocidad adecuada textos de diferente complejidad.	CCL
		Est.LCL.2.3.2. Realiza lecturas en silencio, comprendiendo os textos leídos (resume, extrae, entresaca, deduce, opina, argumenta...).	CCL
Crit.LCL.2.4. Resumir un texto leído reflejando la estructura y destacando las ideas principales y secundarias.	CCL	Est.LCL.2.4.1. <u>Identifica las partes de la estructura organizativa de los textos, analiza su progresión temática y capta el propósito de los mismos.</u>	CCL
		Est.LCL.2.4.2. Elabora resúmenes de textos leídos. Identificando los elementos característicos de los diferentes tipos de textos.	CCL
		Est.LCL.2.4.3. Reconoce algunos mecanismos de cohesión en diferentes tipos de texto.	CCL
		Est.LCL.2.4.4. Produce esquemas a partir de textos expositivos.	CCL

## ANEXO 16



rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales al área como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de las diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.

## **ANEXO 17**



### **Área de Valores Sociales y Cívicos**

#### **Introducción**

La nueva asignatura de Valores Sociales y Cívicos incluida en la LOMCE se orienta hacia un aprendizaje activo que fomenta la adquisición de aquellos valores que caracterizan a las personas autónomas, responsables y solidarias, al tiempo que desarrolla planteamientos para aprender a pensar de manera crítica, creativa y reflexiva.

La introducción de esta área permite la configuración de un ámbito privilegiado para el tratamiento en el entorno educativo de aquellos valores compartidos que vertebran nuestra convivencia y posibilitan la libre construcción de proyectos personales de vida. A través de sus tres bloques de contenido, se pretende dotar a nuestros alumnos de aquellas herramientas necesarias para el ejercicio de una ciudadanía responsable y participativa, acorde con el modelo democrático recogido en nuestra Constitución y Estatuto de Autonomía.

En el primer bloque se recogen aspectos sobre la identidad y dignidad de la persona, poniendo en valor la importancia que la escuela tiene en el desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas, facilitando la construcción de la identidad individual y potenciando relaciones interpersonales positivas y enriquecedoras. Para ello partimos del desarrollo del conocimiento de uno mismo, la autoestima, la afectividad y la autonomía personal en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, los estereotipos y prejuicios.

El segundo bloque trata sobre la comprensión y el respeto de las relaciones interpersonales buscando el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas para una buena relación con los demás. Del mismo modo favorece la adquisición de las habilidades personales y sociales necesarias para vida en comunidad y de aquellos valores fundamentales en nuestra sociedad tales como el valor de la concordia, la cooperación, el pacto y el respeto, virtudes cívicas especialmente importantes en la historia y el derecho aragonés.

A través de los contenidos del tercer bloque, se trabajan los aspectos de la convivencia y valores sociales. La introducción de esta área permite la configuración de un ámbito privilegiado para el tratamiento en el entorno educativo de aquellos valores compartidos que vertebran nuestra convivencia y posibilitan la libre construcción de proyectos personales de vida. Se plantea, como aspiración, el respeto hacia las ideas y creencias de las demás personas y colectivos, pero no se trata de un relativismo cultural y ético, pues hay valores y comportamientos que no son tolerables en una sociedad democrática y existen unos mínimos éticos irrenunciables que fundamentan la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Constitución española.